



**Tag fat i vægten på gulvet. Bøj i knæ- og hofted og hold ryggen ret. Herfra skal du accelerere håndvægten, så du kan gribe den i strakt arm over hovedet.**

Stå tæt på vægten. Bøj i knæ- og hofted, så knæene er lavere end hoften, og hoften er lavere end skuldrene. Fra denne position skal du eksplosivt rette kroppen ud, så udstrækningen i knæ- og hofted accelererer vægten opad. Så snart vægten er på sit højdepunkt, går du ned i knæ og griber den i strakt arm over hovedet på dig selv. Brug to hænder til at få vægten ned igen. Du kan også lave denne øvelse med en hånd og en vægtstang, når bare du sørger for at få en god balance i stangen.

håndvægt  
helkropsøvelse

