

Traktordæk, vend et dæk



BY-SA



Et stort traktordæk skal vendes. Sørg for bred fatning, ret ryg, spænd op i mave og ryg. Start lidt fra dækket med fødderne, så du er oppe på tæerne, langt nede i knæene og laver løftet ved at læne dig ind mod dækket i en vinkel opad.

At vende dæk træner hele kroppen. Man kan ofte få et aflagt traktordæk, hvis man spørger på den lokale maskinstation.

Sørg for bred fatning, ret ryg, spænd op i mave og ryg og kom godt ned i knæ, når du starter løftet. Fødderne skal være lidt væk fra dækket, så du læner dig ind mod dækket.

Det er ikke meningen, at du skal dødløfte dækket, så når du starter skal du være lidt oppe på tæerne. Det er naturligvis også god træning, hvis du hellere vil træne dødløft.

Variation: Det kan varieres med, at du hver gang dækket er blevet vendt, at du hopper igennem dækket og over på den anden side.



dogmefitness
oldschool
traktordæk
helkropsøvelse

