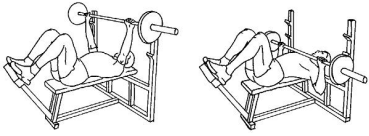
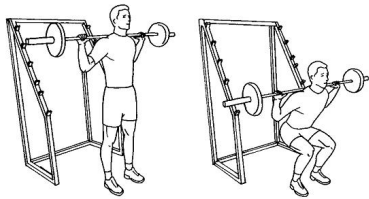
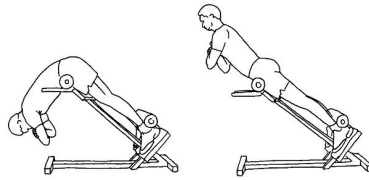
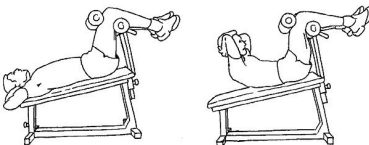
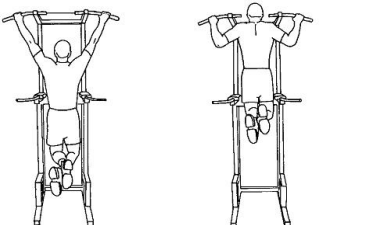


| Øvelse | Illustration | Kommentar |
|--------------------------|---|---|
| Bænkpres |  | Placer fødderne på fodstøtten og hold stangen med strakte arme. Grebet skal være lidt breddere end skulderbredde. Sænk stangen langsomt, til den berører brystet, og pres op igen med større hastighed. |
| Squat |  | Stå med stangen hvilende på skuldrene og let udadrejede fødder. Bøj ned til lige under 90 grader i knæene og pres op igen. Hold ryggen ret og blikket fremad under hele bevægelsen. |
| Ryg-strækninger |  | Lig med strakte ben og lad overkroppen hænge ned mod gulvet. Spænd maven, krum ryggen og løft overkroppen i en rolig piskebevægelse. I slutstillingen er kroppen strakt og blikket rettet frem. |
| Mavebøjning på skrå bænk |  | Lig med benene fastgjorte og armene krydsede bag hovedet. Løft hovedet og den øverste del af overkroppen mod lårene. Lænden skal under hele bevægelsen være i kontakt med bænken. |
| Ophævnings |  | Hæng med et bredt greb og træk dig ret op, indtil nakken er på højde med grebet. Sænk roligt tilbage. Hold blikket rettet frem og ned under hele bevægelsen. |