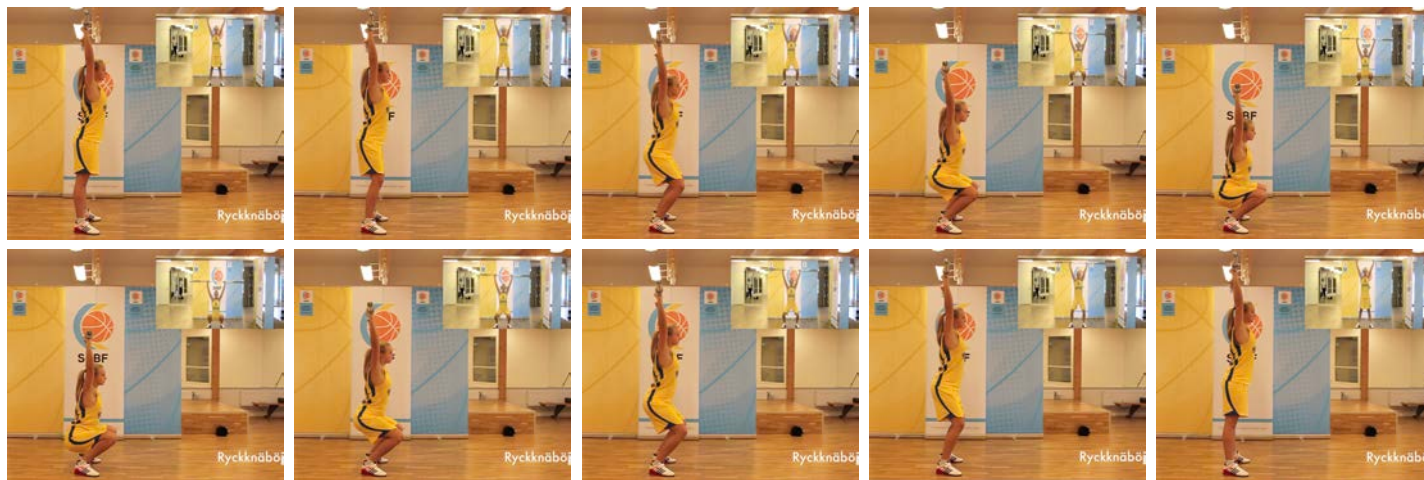


Ryckknäböj

Dimitrios Panagiotopoulos
Fysansvarig

Utgångsposition

- Tyngdpunkten på hela foten.
- Fötterna utåtrotterade och bredare isär än höftbredd.
- Knäna pekar i fotens riktning
- Greppa stängan brett med raka armar.
- Bröstkorgen upp och blicken snett uppåt.



Utförande

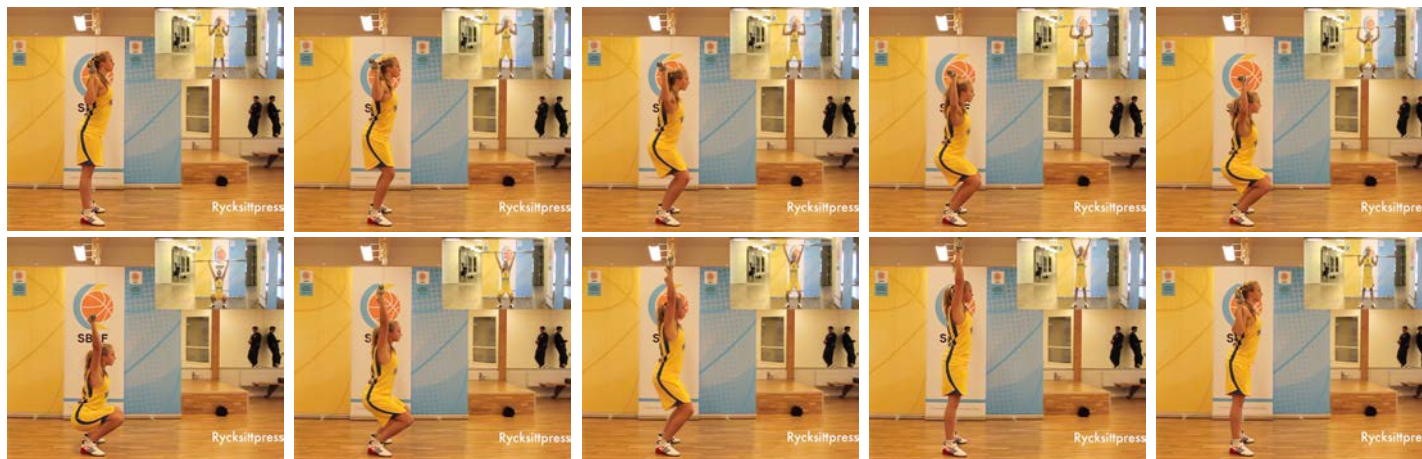
Rörelsen sker i lugnt tempo med neutral ryggsposition.

Rycksittpress

Dimitrios Panagiotopoulos
Fysansvarig

Utgångsposition

- Tyngdpunkten på hela foten.
- Fötterna utåtrotterade och bredare isär än höftbredd.
- Knäna pekar i fotens riktning.
- Greppa stängen brett och lägg den bak på axlarna.
- Bröstkorgen upp och blicken snett uppåt.



Utförande

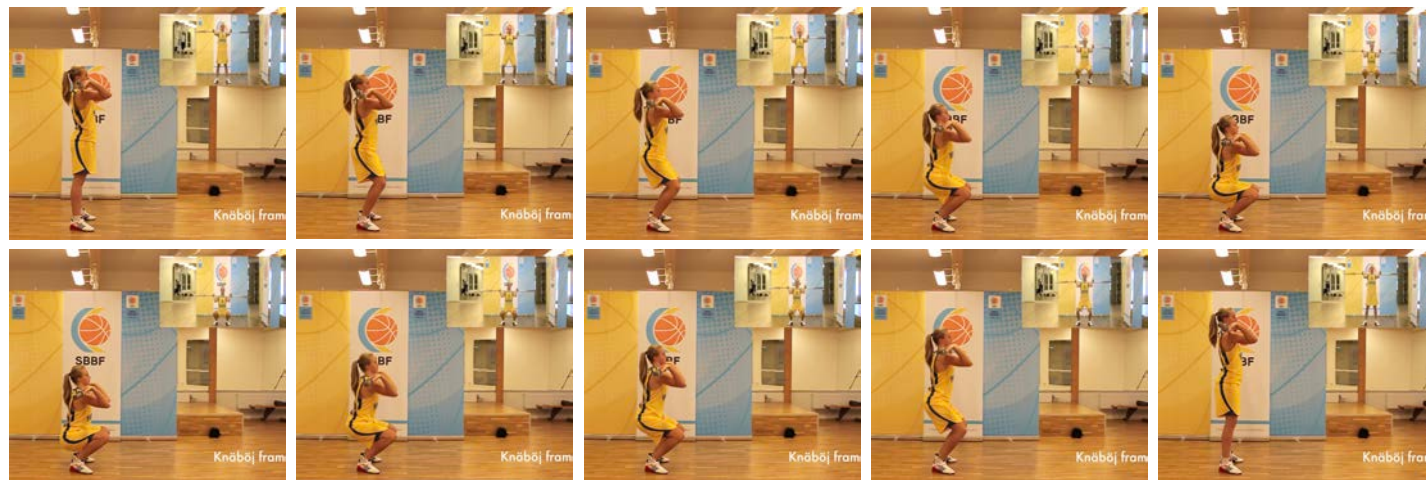
Pressa stängen uppåt samtidigt som du jobbar dig neråt till bottenläget av en knäböjning med fullt sträckta armar.

Knäböj fram

Dimitrios Panagiotopoulos
Fysansvarig

Utgångsposition

- Tyngdpunkten på hela foten.
- Fötterna utåtroterade och bredare isär än höftbredd.
- Knäna pekar i fotens riktning.
- Greppa stängan något bredare än axelbredd och lägg den fram på axlarna med armbågarna framåt.
- Bröstkorgen upp och blicken snett uppåt.



Utförande

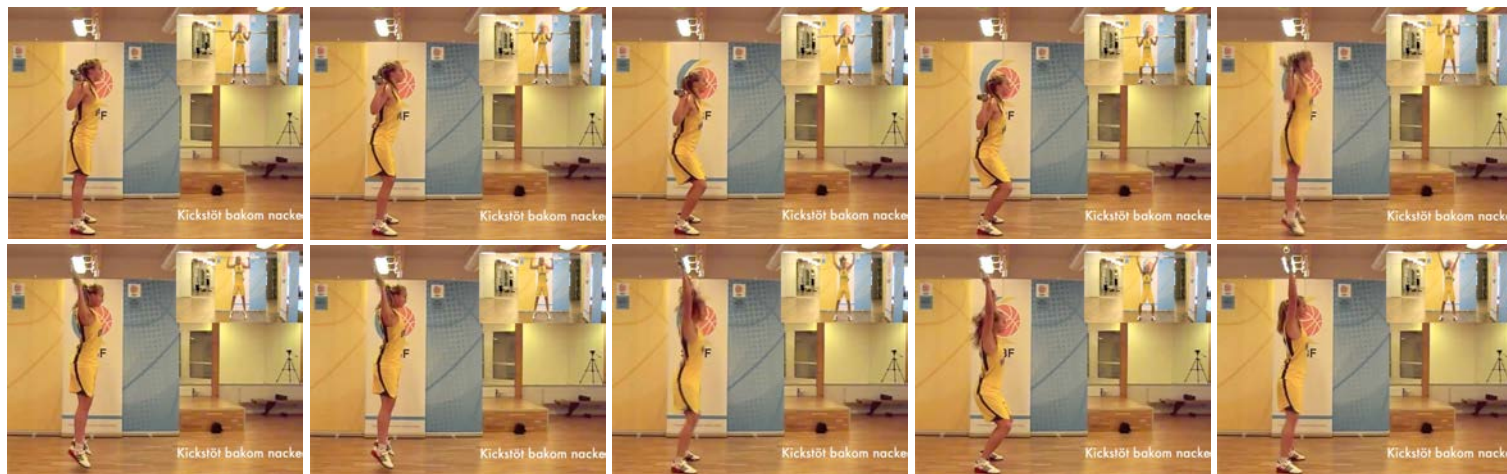
Rörelsen sker i lugnt tempo med neutral ryggsposition.

Kickstöt bakom nacke

Dimitrios Panagiotopoulos
Fysansvarig

Utgångsposition

- Tyngdpunkten bak på foten (80% bak och 20% fram).
- Fötterna utåtroterade och höftbrett (smalare än knäböjning).
- Knäna pekar i fotens riktning.
- Greppa stången något bredare än axelbredd och lägg den bak på axlarna.
- Bröstkorgen upp och blicken snett uppåt.



Utförande

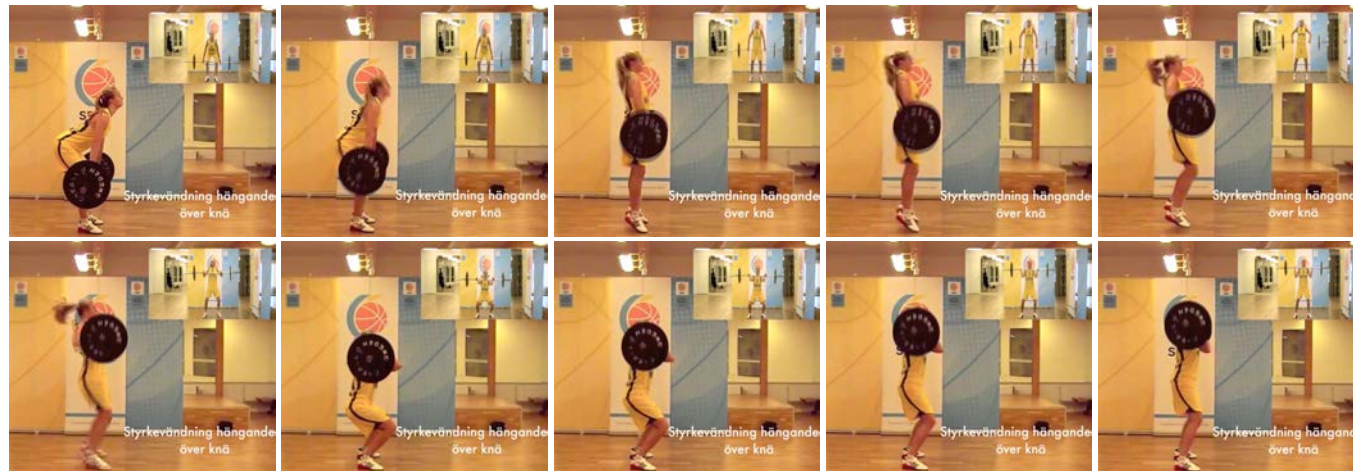
Hoppa upp stången till raka armar, bromsa rörelsen direkt vid landning.

Styrkevändning hängande över knä

Dimitrios Panagiotopoulos
Fysansvarig

Utgångsposition

- Tyngdpunkten bak på foten (80% bak och 20% fram).
- Fötterna utätrotade och höftbrett (smalare än knäböjning).
- Knäna pekar i fotens riktning.
- Greppa stängan något bredare än axelbrett.
- Böj i höfterna framåt och behåll neutral ryggposition.
- Axlarna framför stängens lodlinje.



Utförande

Hoppa upp stängen till bröstkorgen, bromsa rörelsen direkt i knäböj fram.