

Øvelse 5: Delta

Tag fat om vægtstangen med godt og vel en håndsbredde mellem hænderne. Løft vægtstagen og stil dig med ca. en fodsbredde mellem fødderne. Bøj knæene ganske let så belastningen på lænden mindskes.

Træk stangen op til hagen og sænk den igen. Hold overkroppen i ro og hold vægtstangen så vandret som muligt under hele øvelsen

