

Øvelse 13: Træk nakke

Tag fat om stangen med hænderne i en afstand, som er ca. to håndbredder større end din skulderbredde.

Træk stangen med dig ned i det du sætter dig på bænken (hvis du sætter dig og strækker armene op for at hive stangen ned, mister du forspændingen af musklerne, og første træk giver meget stor belastning).

Du skal sidde sådan, at trækket bliver nærmest lodret ned og op, dvs. lidt længere fremme en lige under trissen, som snoren løber igennem.

Træk hagen lidt ind til brystet, men hold ryggen ret mens du trækker stangen ned og op. Du må ikke runde ryggen for at få stangen ned, og slet ikke i lænden.

Stangen skal trækkes helt ned til nakken, og føres op til tæt på strakte arme.

