

Øvelse 15 A: Albuestrækkere (liggende)

Lig på ryggen med bøjede ben og fodfladerne i gulvet med hælene placeret ca. en fods længde fra ballerne.

Tag fat om vægtstangen med hænderne i en afstand, som er ca. en håndsbredde større end din skulderbredde.

Vægtstangen skal ligge, så dine albuer er bøjet ca. 120° .

Før vægtstangen opad samtidig med at du strækker armene, så du ænder med armene strakt i lodret position.

Før vægtstang tilbage samtidig med du bøjer, så vægtstangen ender i udgangspositionen. Albuerne skal så vidt muligt holdes i same afstand fra hinanden under hele øvelsen, dvs. forsøg at lade være med at bøje udad.

Lav øvelse 15A i den første serie i dit styrketræningsprogram og 15B i den anden serie, og skift så fremdeles.

