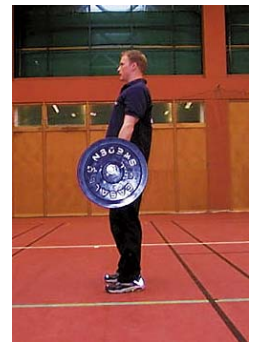
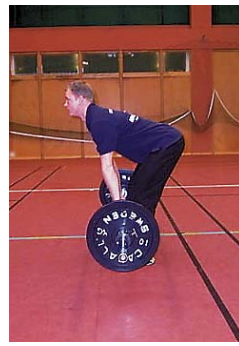


# 5:AN

## 1 Raka marklyft

- Rak rygg.
- Lätt böjd i knäled.
- Ingen rörelse med benen.



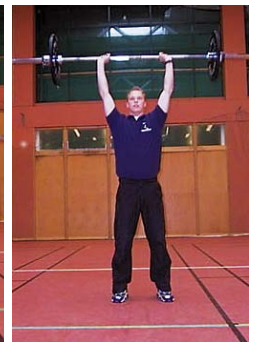
## 2 Stående rodd

- Rak rygg.
- Lätt böjda ben.
- Drag upp stängeln till magen.



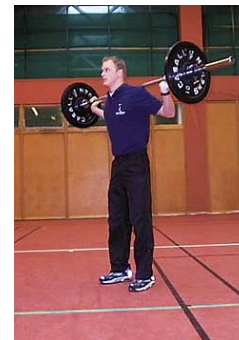
## 3 Frivändning

- Använd ben, höft för att starta rycket.
- Drag nära kroppen.
- Vik under, peka armbågarna framåt.
- Sträck!



## 4 Djup knäböj

- Spänn mage och rygg.
- Ner till minst 90 grader.
- Hälen i marken hela lyftet.
- Tyngdpunkten rakt över lårbenet.



## 5 Utfall

- Spänn mage och rygg.
- Stort kliv framåt.
- "Doppa" knät och skjut ifrån.
- Rak rygg i hela lyftet.

