



Instruktion för genomförande av rygghäng och benböj

4:5 Rygghäng



Utförande:

- Höftbenskam i höjd med bänkkant.
- Underbenen låses mot bänken omedelbart nedanför knäled.
- Vågrät överkropp.
- Händerna knutna över öronen, armbågarna rakt ut.
- En distans hängande runt halsen 3 cm ovanför underlaget som markerar när individen ej orkar hålla längre.

Benböj



Utförande:

Placera stången på ryggen. Stå stadigt med fötterna placerade i axelbredd. Böj i knälederna och sänk ner vikten. Vänd rörelsen vid ca 90° i knäleden som på bilden och pressa upp stången till Startpositionen.

Om du är ovan vid övningen, träna den några veckor med lättare vikt först.

Utför aldrig övningen ensam.

Att tänka på:

- Lägg tyngdpunkten mitt i foten genom hela rörelsen
- Rikta knäna rakt ut över tårna
- Vänd rörelsen i det nedre läget vid ca 90° i knäleden.
- Undvik att översträcka knälederna i det övre läget.
- Håll överkroppen upprätt genom hela rörelsen