

MARKLYFT

ANDNING

Ta ett djupt andetag och skapa ett tryck i bålen innan du påbörjar lyftet. Andas ut under nedsättningen eller byt andetag mellan reps.

NÄRA KROPPEN

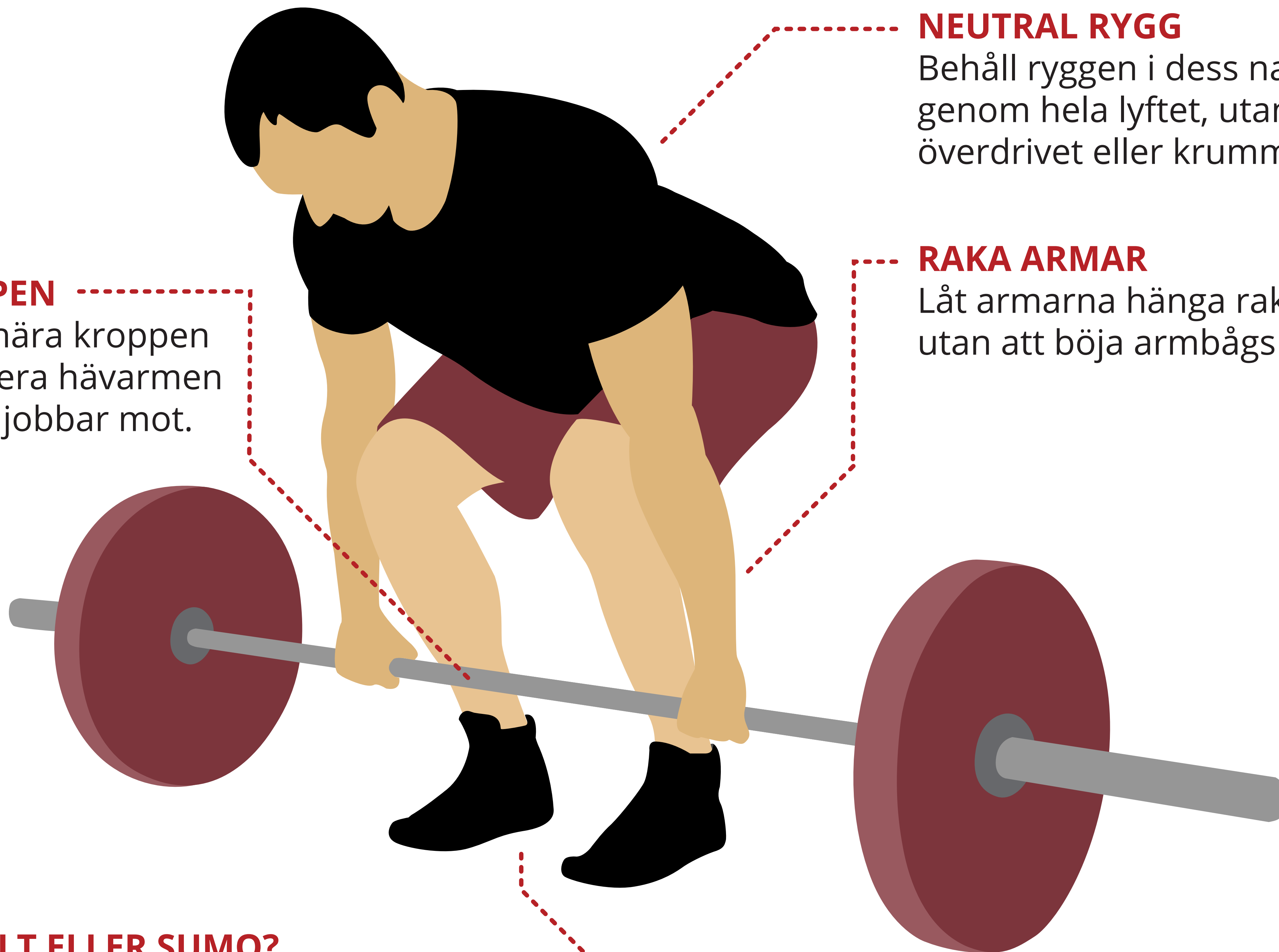
Dra stången nära kroppen för att minimera hävarmen dina muskler jobbar mot.

NEUTRAL RYGG

Behåll ryggen i dess naturliga läge genom hela lyftet, utan att svanka överdrivet eller krumma.

RAKA ARMAR

Låt armarna hänga rakt ned, utan att böja armbågsleden.



SMALT ELLER SUMO?

Det bästa svaret får du om du tränar båda stilarna under några månader, för att se vilken som funkar bäst.

FOTPOSITION

Prova dig fram till en bekväm position, men utgå från höftbredd mellan fötterna.