

BÄNKPRESS

KONTROLLERAD SÄNKNING

Snabbt eller långsamt, viktigast är att du kontrollerar stängen.

ANDNING

Andas in i toppen. Håll andan på vägen ned. Tryck ut luft på vägen upp.

BRÖST UPP

Brösta upp dig och möt stängen.

STADIGA BEN

Hela foten platt i golvet, anspända ben som stabiliserar.

PACKA SKULDRORNA

Dra skulderbladen ned och ihop. Stoppa dem i bakfickorna.

KONTAKTYTOR

Huvud, skuldror och rumpa i kontakt med bänken.

