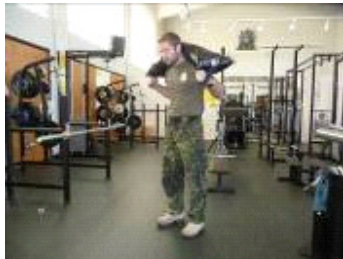


Styrketræning - testøvelser



LUNGES

Udføres som udfald til forreste bens hæl er minimum 10 cm foran bagerste bens knæ. Samtidigt knæles ned indtil bagerste bens knæ er maksimalt 10 cm fra gulvet.

Ryg og knæ skal være stabile under hele testen som udføres kontinuerligt uden pause.

DIPS

Udføres ved at hænderne placeres i en fri position, benene placeres ligeledes i en fri position og disse må ikke ændres under testen.

Der udføres en arm bøjning til en 90° position eller mindre er opnået i albueleddet, hvorefter der returneres til udgangsposition.

KROPSHÆVNING

Udføres ved at hænderne placeres i en fri position, benene placeres ligeledes i en fri position og disse må ikke ændres under testen.

Der udføres en arm bøjning til hagen er over stangen, hvorefter der returneres til udgangsposition.

DØDLØFT

Udføres ved at hænder og fødder placeres i en fri position, (dog ikke bredere ben end skulderbrede + 10 cm). Herefter løftes stangen i et benpres til en ret position af kroppen er opnået og brystet er skudt lidt frem, hvorefter der returneres til udgangsposition. Vægten skal røre gulvet mellem hver udførsel men må ikke "hvile"

PLANKEN

Udføres ved at hænderne placeres i skulderbrede og fødderne med let spredning **ikke over skulderbrede**. Vægten placeres over lænden hvorefter en ret position indtages, så kun tær og underarme rører jorden. Det er ikke tilladt at vugge eller flytte på positionen under testen og hovedet skal holdes i naturlig forlængelse af kroppen.