

Dødløft

Dødløft er en helkropsøvelse, der er med til at styrke især baglår, hofte og ryg.

Sådan udføres dødløft

Placer vægtstang lige foran skinnebenene svarende til over den midterste del af foden. Placer fødderne i hoftebredde - eventuelt let udadroterede. Grib stangen med overhåndsgreb (eller mixgreb) lige ud for benene. Ret ryggen. Lad hele fodsålen forblive i gulvet og knæene pege i samme retning som tæerne. Spænd op, pres fødderne "igennem gulvet" og rejs dig op med stangen fra startpositionen til toppositionen (en lige linje ned mellem skulder, hofte, knæ og ankel).

Antal sæt og gentagelser

Lav 3-4 sæt med 8-10 gentagelser med god teknik, når du starter med dødløft.

Variationer

Romænsk dødløft, Sumo Dødløft, Trapbar Dødløft

Progression

Når du skal lære øvelsen, kan du gå frem trin for trin, som angivet herunder

1. Hip-hinge med kroppen
2. DL med kosteskæft medicinbold eller lignende
3. DL med stangen + 2.5 for højde
4. DL med stang og elastik
5. DL med stang og vægt
- 6.** DL med Trapbar