

## Kropshævninger

### Sådan udføres kropshævninger

Positioner dig under barren. Ræk op og grib om barren med håndfladerne vendt mod barren og i skulderbredes afstand. Armene skal være strakte, og benene må ikke kunne røre jorden. Når du begynder at trække dig op, skal du forestille dig, at du trækker dine skulderblade mod hinanden, løfter brystkassen og trækker albuerne lige ned mod jorden indtil din hage er over barren. Sænk dig derefter kontrolleret ned igen, indtil dine arme igen er helt strakte.

### Progression

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

1. Liggende træk til brystet
2. Hæng med håndskift
3. Kropshævninger med hjælp fra en makker
4. Kropshævninger med hjælp fra en elastik
5. Kropshævninger (Pullup m. overhåndsgreb eller chinup m. underhåndsgreb)