

OLYMPISKA LYFT

DVS TYNGDLYFTNING

**PASS 1 – INTRODUCTION
10 MIN**



OLYMPISKA LYFT BESTÅR AV TVÅ GRENAR

RYCK

STÖT



**I båda grenarna ska du lyfta
en skivstång från marken
till sträckta armar**



RYCK

Stången lyfts med båda armarna i ett moment från golvet till raka armar

STÖT

Är ett lyft i två steg

- 1) Först lyfts stången med båda armarna från golvet till axlarna/bröstit
- 2) Därefter knuffas stången upp på raka armar

<https://www.youtube.com/watch?v=Ej9K8UBJg7Q>

Skillnad = i stöt mellanlandar stången på axlarna



VARFÖR TRÄNA TYNGDLYFTNING?

STARK

EXPLOSIV / SPÄNSTIG

SNABB

SMIDIG

KOORDINATIV



Allmänna riktlinjer

- Stångens bana ska vara så rak som möjligt. Rakt ner genom hålfoten.
- Stången skall lyftas så nära kroppen som möjligt.
- Lika mycket kroppsvikt framför som bakom stången.
- Bra hållning, andas in genom näsan och skapa ett buktryck.
- Fotställning axelbrett (att utgå ifrån, sedan är det mycket individuellt beroende av hur rörligheten är hos varje aktiv).



Allmänna riktlinjer

- Tårna pekar lite lätt utåt så att riktningen knäna pekar följer tårnas riktning.
- Blicken lite lätt uppåt
- Benen som driver stången uppåt.
- Lite mer kroppstyngd på hälar (60%) än tårna (40%) i grundposition i alla lyft.
- Vid ryck, frivändningar (alla varianter) och marklyft ska axlarnas position i förhållande till stången vara rakt ovanför eller framför stången.



Kroppspositioner

