

Frivändning

Mikael Gustavsen är fotograf för Friskispressen. Han tävlar också i tyngdlyftning. Här visar han du ska utföra en **frivändning med stöt på rätt sätt.**

Du ska göra frivändningen i en enda rörelse. Men när du lär dig tekniken delar du upp lyftet. Du lyfter, hoppar, vänder, fångar och stöter.

Om du vill utvecklas ska du göra frivändningar flera gånger i veckan. I början kan du göra 3 – 5 reps. Men sedan ska du köra max. 2 – 4 reps



Frivändning 1

Lyft

Böj på knäna.

Luta dig framåt.

Din svank ska vara neutral.

Du ska ha rak rygg genom hela lyftet.

Krumma inte med ryggen.



Frivändning 2

Lyft

Lyft stången rakt upp.

Den ska inte runda dina knän.

Denna del av lyftet är slut när stången nuddar dina lår.

Du ska stå på mitten av foten.

Inte framme på tårna.

*LYFT STÅNGEN
SPIKRAKT UPPÅT*



Frivändning 3

Hoppa

Här gäller det att du är explosiv!
Stången passerat dina knän.
Och nu hoppar du upp på tårna.
Dra upp skivstången med raka armar.
Stången kommer att gå uppåt.
Denna riktning använder du dig av
i nästa moment.
När stången är viktlös.



*SNART BLIR
SKIVSTÅNGEN
VIKTLÖS*

Frivändning 4

Vänd

Här är den viktigaste delen i lyftet.
Stången "vänder fritt" i luften.
Du gör själva frivändningen.
Vänd in dina armbågar under stången.
Tänk "snabba armbågar".
Och de ska peka rakt framåt.
Då är du beredd att greppa stången
när den är viktlös.

*TÄNK "SNABBA
ARMBÅGAR".
DE SKA BÖRJA
PEKA FRAMÅT!*



Frivändning 5

Fånga

Nu fångar du stången i en knäböj.
Dina armbågar pekar framåt.
Ha en rak rygg.
Ha vikten på hela foten.
Tänk på att bromsa upp kraften.
Du ska vara stabil i din knäböj.
Har du dålig rörlighet?
Fånga stången tidigare.
Men träna upp din rörlighet.
Målet är att komma ner i en djup sits.

*LYFTER HÄLARN?
TRÄNA RÖRLIGHET!*



Frivändning 6

Fånga

Tryck ifrån med benen.

Ställ dig upp.

Nu är frivändningen klar.

Vill du utveckla lyftet gör du en stöt.



*NU ÄR FRI-
VÄNDNINGEN
KLAR*

Frivändning 7

Stöt

Stå med fötterna lika brett som höfterna.

Vikten ska vara på hälarna.

Gör en dipp.

(böj cirka en decimeter på knäna).

Brösta upp dig.

Tryck upp vikten med hjälp av benen.

OBS! Det är inte armarna som trycker upp vikten.

*NÄR FRIVÄNDNINGEN
ÄR KLAR – LÄGG TILL
EN ÖVERSTÖT!*



Frivändning 8

Stöt

Skivstången blir viktlös på sin väg uppåt.
Då hinner du trycka dig under stången.
Armarna ska vara raka när du fångar stången.
Din ena fot ska hamna långt fram.
Då blir du stabil.
OBS! Fångar du stången
med böjda armar?
Detta kallas för efterpress.
Då får du inte poäng i tävling.



*SE UPP FÖR
EFTERPRESS*

Frivändning 9

Utmaning för dig som är vältränad

Ställ dig ihop med benen.
Håll stången på raka armar
över huvudet.
Nu är stöten klar.

