

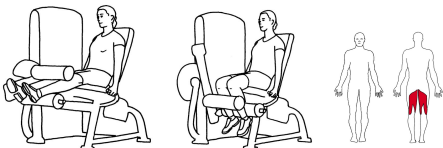
Samtliga övningar utförs i 2-3 set med 12-15 repetitioner. Vila mellan seten rekommenderas till 30-60 sekunder.



1. Benpress

Placera fötterna på fotbrädan med ca ett axelavstånds mellanrum. Låt knäna placeras i ca 90 graders vinkel. Spänn mage och korsryggpartiet och pressa sedan benen nedåt tills de nästan är raka. Återgå till utgångspositionen och repetera.

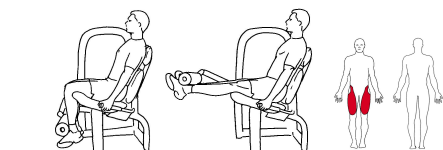
Vikt: kg, Set: , Reps:



2. Bencurl

Sitt tillbaka på sätet, fixera överkroppen och greppa tag om handtagen. Pressa anklarna mot kudden, böj maximalt i knäna och vänd sakta tillbaka till startpositionen.

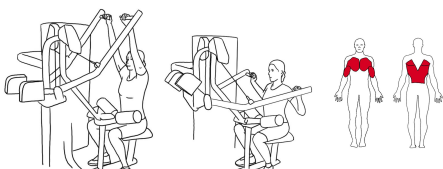
Vikt: kg, Set: , Reps:



3. Benspark

Se till att ha bra stöd för korsryggen och sitt med böjda knän. Sträck benen fullt ut och markera gärna toppunkten. Sänk benen långsamt till startpositionen och upprepa.

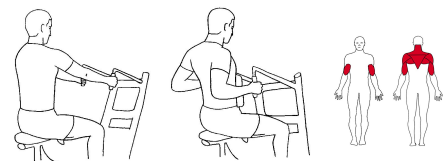
Säte: , Fotdyna: , Handtag:



4. Latsdrag

Sätt dig vänd mot maskinen. Greppa handtagen och fixera benen under bolstren. Pressa fram bröstet och dra ner handtagen till axelnivå. Släpp långsamt tillbaka till utgångsposition.

Vikt: kg, Set: , Reps:

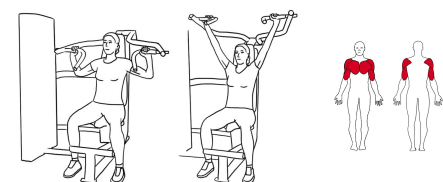


5. Låg rodd

Ställ in säteshöjden så att bröstkudden stödjer dig mitt på bröstet och bröstkudden så att du precis når till handtagen. Sitt med rak rygg och pressa fram bröstet. Greppa tag om handtagen. Håll armarna raka och släpp fram axlarna. Härifrån drar du armarna bakåt med armbågarna tätt intill kroppen, så att handtagen förs mot magen och skulderbladen förs ihop mot varandra.

OBS! Är du gravid eller har hjärtproblem ska du inte stödja dig mot bröstkudden.

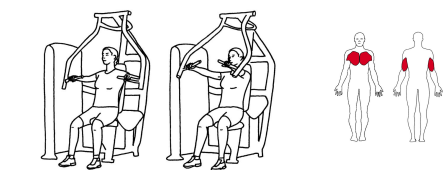
Vikt: kg, Set: , Reps:



6. Axelpress

Sätt dig med stöd i ryggen och ta ett brett grepp (horisontellt) om handtagen. Aktivera mag- och korsryggsregionen och pressa från axelnivå uppåt tills armarna är utsträckta. Sänk långsamt tillbaka och upprepa.

Vikt: kg, Set: , Reps:



7. Bröstpress

Sitt med avslappnade axlar och ta ett gott grepp om handtagen. Skulderbladen dras mot varandra och armbågarna ska vara i höjd med med greppet. Pressa handtagen framåt tills armarna är raka och sänk därefter tillbaka till utgångsposition.

Vikt: kg, Set: , Reps:



8. Magcrunch

Sitt helt tillbaka i sätet så att du har bra stöd för ländryggen. Greppa tag om handtagen och ha god kontakt med armbågstöden. Använd magmusklerna till att dra överkroppen fram och ner. Återvänd till startpositionen och upprepa.

Vikt: kg, Set: , Reps:

