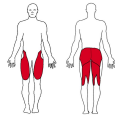
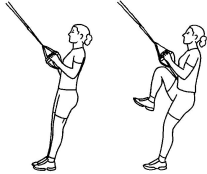


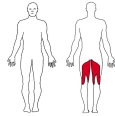
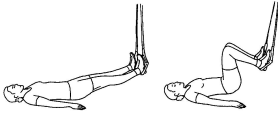
1. TRX Lean Back Squat

Stå på golvet med en axellängds avstånd mellan fötterna, händerna i TRX och armbågarna rakt under axlarna. Sänk sätet i golvet, sträck ut armbågarna och pressa tillbaka till utgångspositionen med hälen.



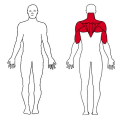
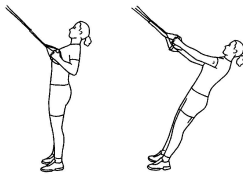
2. TRX Step Back Lunge (balans)

Stå på golvet med händerna i TRX, samlade ben och armbågarna hålls rakt under axlarna. Lyft det ena benet och håll balansen, stappa tillbaka benet och räta ut armbågen. Håll överkroppen över bäckenet och för bakersta knät mot golvet. Kom upp i balans mellan varje repetition. Övningen utförs på vartannat ben.



3. TRX Hamstring Curl

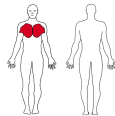
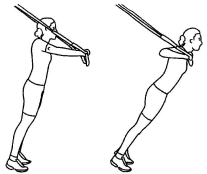
Ligg på rygg med båda hämlarna fästa i TRX. Lyft sätet över golvet, dra hämlarna in mot sätet med ett jämnt tryck nedåt i TRX.



4. TRX Låg rodd

Stå på golvet med händerna i TRX och armbågarna rakt under axlarna. Sänk kroppen ned mot golvet och dra tillbaka till utgångspositionen med armbågarna tätt mot kroppen. Övningen görs tyngre genom att ändra på vinkeln.

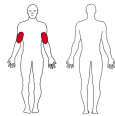
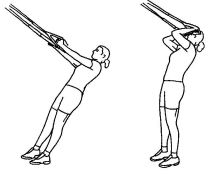
Set: , Reps:



5. TRX Bröstpress

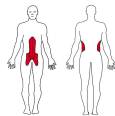
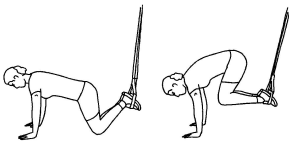
Stå på golvet med händerna i TRX och armarna framför kroppen rakt ut från axlarna. Böj armbågarna till 90 graders vinkel och sänk kroppen mot golvet, pressa tillbaka till utgångspositionen med rak kropp.

Set: , Reps:



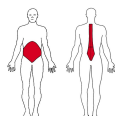
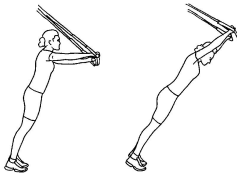
6. TRX Biceps Curl

Stå på golvet med händerna i TRX och handflatorna uppåt. Luta dig tillbaka tills armarna är raka. Böj armbågen och dra kroppen uppåt tills händerna kommer upp till var sin sida av huvudet. Armbågarna ska peka rakt fram under hela övningen.



7. TRX Crunch (hand)

Placera båda fötter i TRX med ansiktet från ankarpunkten och händerna i golvet rakt under axlarna. Dra båda knäna in mot armbågen tills höftledet håller 90 grader.



8. TRX Roll Out

Stå på golvet med händerna i TRX och armarna framför kroppen i en lätt framåtlutad position. Sänk kroppen ned mot golvet medan armarna sträcks upp över huvudet till örat. Skjut tillbaka till utgångspunkten med rak kropp.

