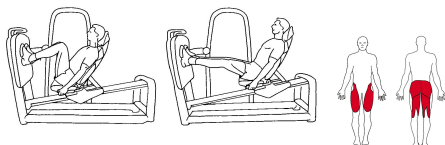


Samtliga övningar utförs i 2-3 set med 12-15 repetitioner. Vila mellan seten rekommenderas till 30-60 sekunder. Välj mellan övning 8 och 9 beroende på vilken maskin som finns tillgänglig på gymmet.



### 1. Sittande benpress

Placera fötterna på fotplattan med axelbrett avstånd. Böj knäna i ca. 90 grader. Spänn mage och korsryggsregionen. Pressa benen mot fotplattan, tills knäna är nästan helt utsträckta. Återgå till startposition och upprepa.

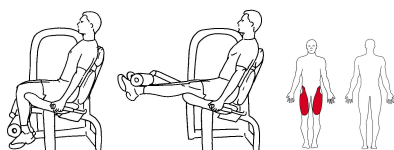
**Vikt:**    **kg, Set:**    , **Reps:**



### 2. Liggande bencurl

Ligg på mage med raka ben och knäna precis utanför kanten. Fixera överkroppen genom att ta tag om handtagen. Böj maximalt i knäleden, och för sen sakta tillbaka igen. Håll anklarna böjda under hela övningen.

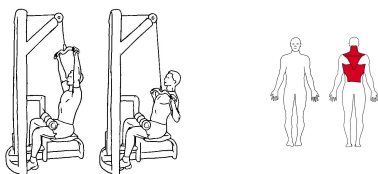
**Vikt:**    **kg, Set:**    , **Reps:**



### 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.

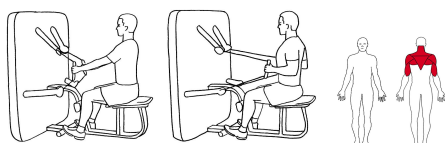
**Säte:**    , **Fotdyna:**    , **Handtag:**



### 4. Latsdrag

Ta ett brett grepp om stängan, luta dig lite bakåt och håll blicken riktad snett uppåt. Pressa fram bröstkorgen och dra stängan ned till bröstet. Återgå långsamt och upprepa. För att öka rörelsebanan och för att engagera skulderbladsmuskulaturen ytterligare kan rörelsen gärna startas med att dra ned och bak skulderbladen och att du "släpper" axlarna helt upp när du vänder tillbaka till utgångspositionen igen.

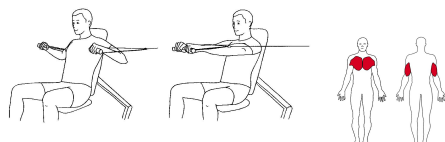
**Lårdyna:**



### 5. Sittande rodd

Sitt med naturligt svankande rygg och ta tag i handtagen. Håll armarna raka och för axlarna tydligt framåt. Härifrån dras armarna bakåt med armbågarna intill kroppen. Handtagen förs mot mage/nedre delen av bröstet och skulderbladen förs mot varandra. Rörelsen startas genom att dra skulderbladen nedåt och bakåt. För armarna långsamt fram till utgångsställningen.

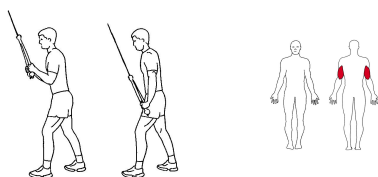
**Vikt:**    **kg, Set:**    , **Reps:**



### 6. Sittande bröstpress

Använd en bänk med ryggstöd. Håll handtagen i ungefär brösthöjd. Håll armbågarna snett ut åt sidan. Pressa handtagen framåt och för ihop händerna mot varandra. Släpp långsamt tillbaka och upprepa.

**Vikt:**    **kg, Set:**    , **Reps:**



### 7. Stående tricepspress

Stå vänd mot dragapparaten med repet/stängan i båda händerna. Håll överarmarna tätt mot kroppen och pressa nedåt tills armarna är helt sträckta. Återgå långsamt och upprepa.

**Vikt:**    **kg, Set:**    , **Reps:**



### 8. Sittande crunch

Sitt på sätet, lägg bältena över axlarna och ta tag i handtagen. Dra överkroppen fram och ned genom att använda magmuskulaturen, samtidigt som du böjer lite i ryggen. Kom tillbaka till startpositionen och repetera.

**Vikt:**    **kg, Set:**    , **Reps:**





**9. Alternativ: Sittande crunch**

Se till att ha bra stöd för korsryggen. Ta tag om handtagen och böj överkroppen framåt och nedåt, samtidigt som du krummar i ryggen. Återvänd långsamt till startpositionen och upprepa.

**Vikt:**    **kg, Set:**    , **Reps:**

