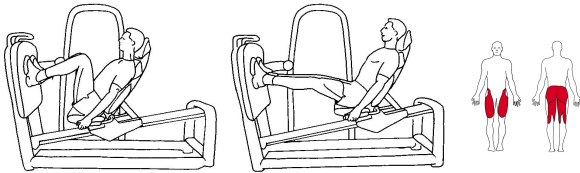


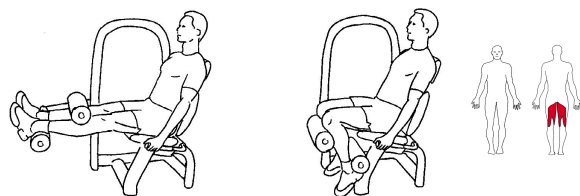
Vilan mellan seten rekommenderas till 30-60 sek.



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.

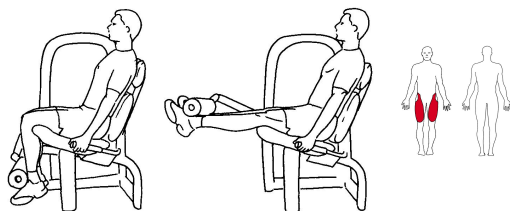
Vikt: kg, **Set:** 2-3 , **Reps:** 10-12 , **Säte:**



2. Sittande lårcurl

Se till att ha bra stöd för korsryggen och fixera överkroppen med handtagen. Pressa vristerna mot dynan, böj maximalt i knäna och återvänd sakta till startpositionen.

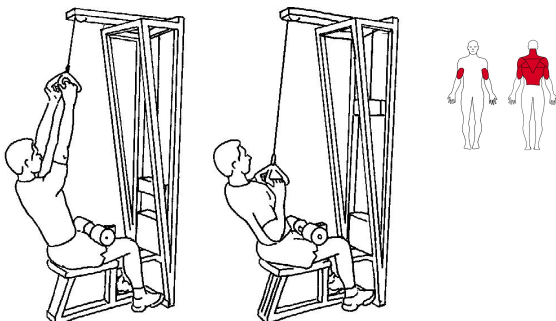
Vikt: kg, **Set:** 2-3 , **Reps:** 10-12 , **Säte:** ,
Vristdyna: , **Handtag:**



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.

Vikt: kg, **Set:** 2-3 , **Reps:** 10-12 , **Säte:** ,
Fotdyna: , **Handtag:**

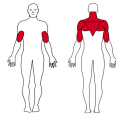
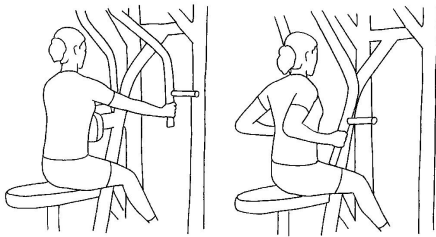


4. Latsdrag m/roddhandtag

Ta tag i roddhantaget med handflaterna vända mot varandra. Luta dig lätt bakåt och aktivera magstödet, blicken snett uppåt. Börja med att sänka axlarna med raka armar och dra sen handtagen ned mot den övre delen av bröstet. Armbågarna hålls tätt intill kroppen vid slutet av rörelsen. Bromsa rörelsen tillbaka och släpp upp axlarna till toppläge och upprepa från början.

Vikt: kg, **Set:** 2-3 , **Repetitioner:** 10-12

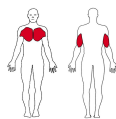
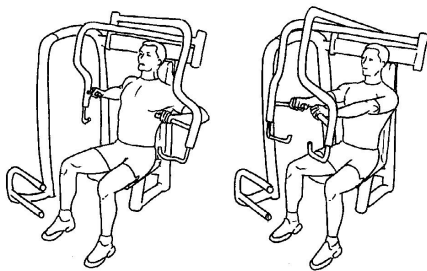




5. Matrix Seated Row smalt grepp

Sitt med ryggen rak och lätt böjda knän. Ta tag om det smalaste handtaget. Håll armarna raka och axlarna framåt. Drag axlarna bakåt med raka armar och böj sen i armbågen och dra armarna bakåt och nyp ihop mellan skuldrorna. Hela tiden bröstet mot bröstplattan. Bromsa rörelsen tillbaks och upprepa.

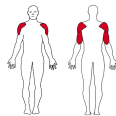
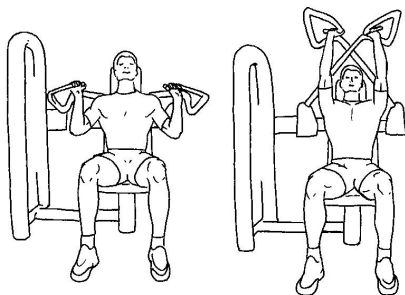
Vikt: kg, **Set:** 2-3 , **Repetitioner:** 10-12 , **Säte:** , **Stöd:**



6. Bröstpress

Sitt med avslappnade axlar och fatta ett lätt grepp om handtagen. Armbågarna ska vara i höjd med händerna. Pressa fram tills armarna är raka och för dem långsamt tillbaka mot bröstet.

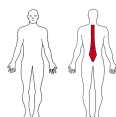
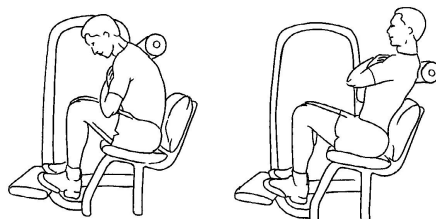
Vikt: kg, **Set:** 2-3 , **Reps:** 10-12 , **Säteshöjd:**



7. Axelpress

Sitt med bra stöd för korsryggen och ta ett brett grepp om handtagen i höjd med axlarna. Spänn mag- och korsryggsregionen och pressa upp tills armarna är helt utsträckta. Återgå långsamt och upprepa.

Vikt: kg, **Set:** 2-3 , **Reps:** 10-12 , **Säteshöjd:**

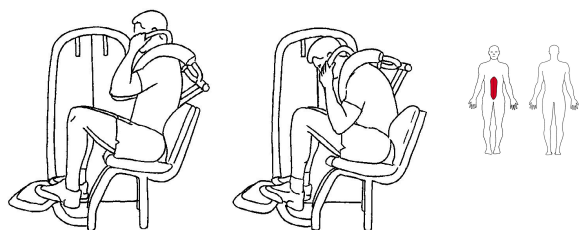


8. Sittande ryggresning 2

Från den framåtböjda startpositionen pressas överkroppen bakåt, så att ryggen sträcks ut. Se till att ha bra stöd för korsryggen och utför övningen i en jämn rörelse.

Vikt: kg, **Set:** 2-3 , **Repetitioner:** 10-12 , **Axeldyna:** , **Handtag:**





9. Crunches i maskin

Se till att ha bra stöd för korsryggen. Ta tag om remmarna ev korsade band. Lyft av vikten och nyp ihop magen samtidigt som du kommer fram med överkroppen. Slappna av i fotleden. Återvänd långsamt men vänd rörelsen innan du går in i svank och släpper magstödet.

Vikt: kg, **Set:** 2-3 , **Reps:** 10-12

