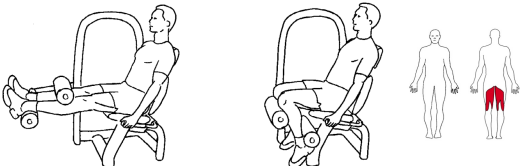


1. Sittande rodd

Sitt upprätt och med god kontakt med bröstkudden. Ta ett smalt grepp, håll armarna raka och släpp axlarna långt framåt. Dra tillbaka handtagen till bukområdet. Släpp långsamt tillbaka och upprepa. Undvik att tappa kontakten med bröstdynan.

Vikt: **kg, Set:** , **Repetitioner:**



2. Sittande leg curl

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.



3. Knästräck

Justera ryggkudden så att knät är intill säteskanten, och vristkudden så att den ligger behagligt över vristerna. Sitt med knäna böjda i ungefär 120 graders vinkel. Sträck benen maximalt och sänk långsamt tillbaka. Stoppa rörelsen innan viktarna når botten och upprepa.

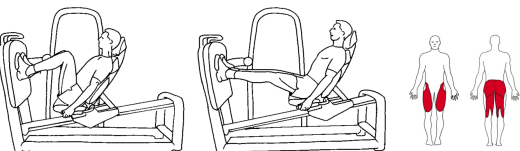
Vikt: **kg, Set:** , **Repetitioner:**



4. Axelpress

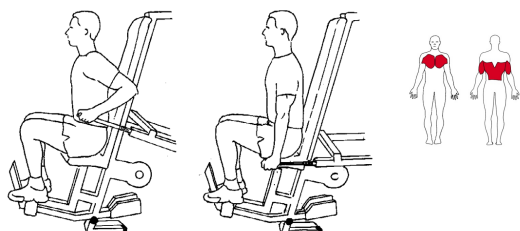
Sitt med ett bra stöd i ryggen. Spänn magen och ländryggen och pressa uppåt från ca axelnivå tills armarna är raka. Sänk långsamt ner och upprepa.

Vikt: **kg, Set:** , **Repetitioner:**



5. 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.

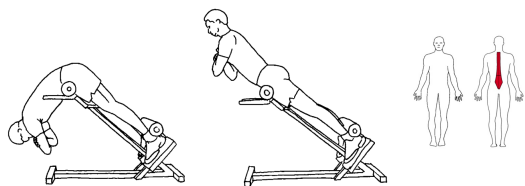


6. Sittande dips (tricepspress)

Sitt med rak rygg, håll armarna tätt intill kroppen och sänk axlarna. Pressa handtagen nedåt tills armarna är helt raka. Återgå långsamt till startpositionen. Upprepa.

Vikt: **kg, Set:** , **Repetitioner:**

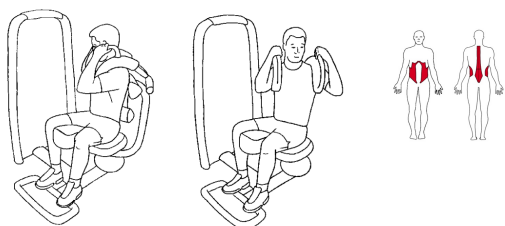




7. Ryggresning

Ligg med raka ben och låt överkroppen hänga ned mot golvet. Spänn magen och lyft kroppen genom att rulla upp kota för kota. I slutläget är kroppen rak och blicken riktad rakt framåt. Sänk långsamt med rak rygg och upprepa.

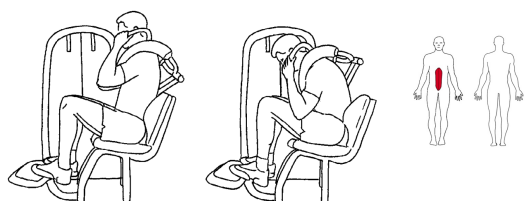
Vikt: **kg, Set:** , **Repetitioner:**



8. Rotation överkropp

Sitt bakåtlutad i sätet så att du har bra stöd för korsryggen. Greppa handtagen och dra ned axelstöden över axlarna. Pressa och rotera överkroppen till motsatt sida i en jämn rörelse. Upprepa övningen åt andra sidan.

Vikt: **kg, Set:** , **Repetitioner:**



9. Crunch i maskin

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:** , **Repetitioner:**

