



1
Øvelse: Pec dec
Trener: Bryst
Antall repetisjoner: 12 x 3

Juster setet slik at du har ca 90 grader i albueleddet. Sitt rett i ryggen og med albueene ut til hver side. Press putene mot hverandre. Stopp før vektene treffer vektmagasinet for å holde belastning hele veien.



2
Øvelse: Nedtrekk - med stangen foran brystet
Trener: Den brede ryggmuskelen
Antall repetisjoner: 12 x 3

Strekk armene helt opp mellom hver repetisjon, og tenk at du skal løfte skulderbladene opp fra kroppen. Stram magen og sitt rett i ryggen. Du kan velge om du vil sitte med ryggen mot ryggstøtten eller ikke. Om du sitter motsatt vei, kan du gjerne lene deg litt bakover.



3
Øvelse: Nedtrekk - med stangen bak nakken
Trener: Den brede ryggmuskelen
Antall repetisjoner: 12 x 3

Samme teknikk som foregående øvelse, men her trekker du stangen ned mot nakken. Her må du sitte oppreist hele veien, med ansiktet mot ryggstøtten.



4
Øvelse: Benløft utover
Trener: Utside lår og hofte
Antall repetisjoner: 12 x 3 på hvert ben

Hold i apparatet og fest fotstroppen rundt det ytterste benet. Med rolige bevegelser og strakt ben skal du pendle benet frem og tilbake. Stå så langt unna at vektene aldri faller ned på vektmagasinet. Da holder du belastning hele veien. Stram magen og hold ryggen rett.



5
Øvelse: Benløft innover
Trener: Innside lår
Antall repetisjoner: 12 x 3 på hvert ben

Hold i apparatet og fest fotstroppen rundt det innerste benet. Med rolige bevegelser og strakt ben skal du pendle benet frem og tilbake. Stå så langt unna at vektene aldri faller ned på vektmagasinet. Da holder du belastning hele veien. Stram magen og hold ryggen rett.



6
Øvelse: Biceps curl
Trener: Forside arm
Antall repetisjoner: 12 x 3

Stå med ansiktet mot apparatet og med samlede ben. Hold ryggen rett og bøy armene opp mot deg. Stå så langt unna at vektene aldri faller ned på vektmagasinet. Da holder du belastning hele veien. Hold ryggen rett og i ro hele veien.



7
Øvelse: Brystpress
Trener: Bryst
Antall repetisjoner: 12 x 3

Sitt på setet med ryggen mot seteryggen og hold en hånd på hvert håndtak på bøylen. Press bøylen fremover og slipp den rolig tilbake. Stopp før vektene treffer vektmagasinet for å holde belastning hele veien.



8
Øvelse: Benløft bakover
Trener: Sete
Antall repetisjoner: 12 x 3 på hvert ben

Hold i apparatet og fest fotstroppen rundt det ene benet. Med rolige bevegelser og strakt ben skal du pendle benet frem og tilbake. Stå så langt unna at vektene aldri faller ned på vektmagasinet. Da holder du belastning hele veien. Stram magen og hold ryggen rett mens du bøyer deg fremover.



9
Øvelse: Dips
Trener: Bakside arm
Antall repetisjoner: 12 x 3

Dette er en tung øvelse som krever mye styrke. Alternativt kan du ha en stol under bena som kan avlaste noe av kroppstyngden. Start med strake armer og senk kroppen ned til du har 90 grader i albueleddet. Pass på at albueene peker rett bakover hele veien.



10
Øvelse: Knebøy
Trener: Forside lår og sete
Antall repetisjoner: 12 x 3

Hold tyngden tilbake på hælene når du beveger deg opp og ned, og skyv setet ut bak deg. Stram magen for å avlaste ryggen.



11
Øvelse: Opptrekk mage
Trener: Mage
Antall repetisjoner: 12 x 3

Start med å ha bena strakt ned mot gulvet. Bøy i knærne og hev dem opp i magehøyde. Etter hvert kan du gjerne gjøre samme øvelsen med strake ben.



12
Øvelse: Sittende roing
Trener: Rygg
Antall repetisjoner: 12 x 3

Sitt på gulvet foran apparatet med nesten strake ben. Strekk deg så langt frem du kommer for vektene treffer vektmagasinet. Vær rett i ryggen hele veien selv om du bøyer i hofte for å komme fremover. Kom deretter tilbake i oppreist sittende stilling og dra stangen inn mot magen.



13
Øvelse: Lårstrekk
Trener: Forside lår
Antall repetisjoner: 12 x 3

Sitt med ryggen mot ryggstøtten og fest føttene under putene. Strekk bena ut så langt du kommer, kjenn at det presser på forsiden av lårene før du senker føttene ned igjen mot gulvet.

Abilica Multi 4ST