

1



Övning: Pec dec
Tränar: Bröstkorg
Antal repetitioner: 12 x 3

Justera sätet så att du har armbågsleden i cirka 90 grader. Sitt rak i ryggen och håll armbågarna utåt på varje sida. Tryck dynorna mot varandra. Stoppa innan vikterna träffar viktmagasinet för att få belastning hela vägen.

2



Övning: Nerdrag - med stängan framför bröstkorgen
Tränar: Den breda ryggmuskeln
Antal repetitioner: 12 x 3

Sträck upp armarna helt mellan varje repetition, tänk på att lyfta upp skulderbladen från kroppen. Spänn magen och sitt rak i ryggen. Du kan välja om du vill sitta med ryggen mot ryggstödet eller inte. Om du inte använder ryggstödet kan du gärna luta dig en smula bakåt.

3



Övning: Nerdrag - med stängan bakom nacken
Tränar: Den breda ryggmuskeln
Antal repetitioner: 12 x 3

Samma teknik som föregående övning, men nu drar du ner stängan mot nacken. I den här övningen ska du sitta upprätt hela vägen, med ansiktet mot ryggstödet.

4



Övning: Benlyft utåt
Tränar: Utsidan av höfter och lår
Antal repetitioner: 12 x 3 för varje ben

Håll dig i träningsredskapet och fäst fotremmen runt det yttersta benet. Med lugna rörelser och utsträckt ben ska du låta benet pendla fram och tillbaka. Stå så långt ifrån att vikterna inte faller ner på viktmagasinet, då får du belastning hela vägen. Spänn magen och håll ryggen rak.

5



Övning: Benlyft inåt
Tränar: Tränar: Insidan av låret
Antal repetitioner: 12 x 3 för varje ben

Håll dig i träningsredskapet och fäst fotremmen runt det innersta benet. Med lugna rörelser och utsträckt ben ska du låta benet pendla fram och tillbaka. Stå så långt ifrån att vikterna inte faller ner på viktmagasinet, då får du belastning hela vägen. Spänn magen och håll ryggen rak.

6



Övning: Biceps curl
Tränar: Framsidan av armen
Antal repetitioner: 12 x 3

Stå med ansiktet mot träningsredskapet och med benen ihop. Håll ryggen rak och böj upp armarna mot dig. Stå så långt ifrån att vikterna inte faller ner på viktmagasinet, då får du belastning hela vägen. Håll ryggen rak och stilla hela vägen.

7



Övning: Bröstpress
Tränar: Bröstkorgen
Antal repetitioner: 12 x 3

Sitt på sätet med ryggen mot sätesryggen. Tryck bygeln framåt och släp lugnt tillbaka den. Stoppa innan vikterna träffar viktmagasinet för att få belastning hela vägen.

8



Övning: Benlyft bakåt
Tränar: Sätetsmuskulaturen
Antal repetitioner: 12 x 3 för varje ben

Håll dig i träningsredskapet och fäst fotremmen runt det ena benet. Med lugna rörelser och utsträckt ben ska du låta benet pendla fram och tillbaka. Stå så långt ifrån att vikterna inte faller ner på viktmagasinet, då får du belastning hela vägen. Spänn magen och håll ryggen rak medan du böjer dig framåt.

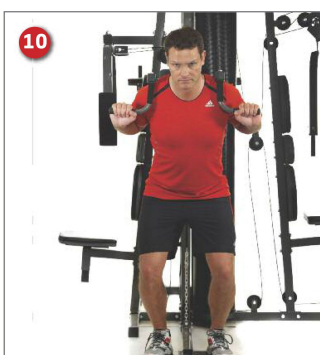
9



Övning: Dips
Tränar: Baksidan av armen
Antal repetitioner: 12 x 3

Detta är en tung övning som kräver mycket styrka. Alternativt kan du ha en stol eller en pall under benen som du kan avlasta en del av kroppstyngden på. Sänk ner kroppen tills du har 90 grader i armbågsleden. Se till att armbågarna pekar rakt bakåt hela vägen.

10



Övning: Knäböj
Tränar: Framsidan av låret och sätetsmuskulaturen
Antal repetitioner: 12 x 3

Håll tyngden bak på hälsorna när du rör dig uppåt och och neråt, och skjut sätet bakom dig. Spänn magen för att avlasta ryggen.

11



Övning: Uppdragning mage
Tränar: Magen
Antal repetitioner: 12 x 3

Börja med att ha benen rakt ner mot golvet. Böj på knäna och lyft upp dem i maghöjd. Efterhand kan du gärna göra samma övning med raka ben.

12



Övning: Sittande rodd
Tränar: Ryggen
Antal repetitioner: 12 x 3

Sitt på golvet framför träningsredskapet med nästan raka ben. Sträck dig så långt fram du kan innan vikterna träffar viktmagasinet, håll ryggen rak hela vägen även om du böjer dig vid höfterna för att komma framåt. Återgå därefter till upprätt ställning och dra in stängan mot magen.

13



Övning: Lärsträck
Tränar: Framsidan av låret
Antal repetitioner: 12 x 3

Sitt med ryggen mot ryggstödet och fäst fötterna under dynorna. Sträck ut benen så långt du kan, känn att det spänner på ländens framsidor innan du sänker ner fötterna mot golvet igen.

**Abilica
Multi
4ST**