

Värm upp ca 10 minuter innan du börjar med övningarna.

Hur många repetitioner?

Styrka: 1-6 reps

Volym: 6-14 reps

Uthållighet: 14+ reps

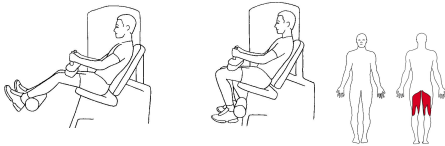
Jobba 3 set

Lycka till!



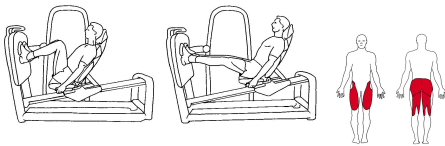
1. LF: Knästräck

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 vikterna når botten och upprepa.



2. LF: Sittande lårcurl 2

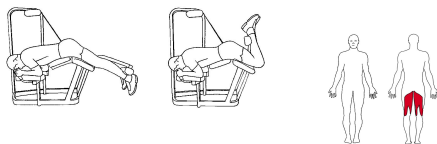
Justera ryggstödet så att det ger bra stöd åt ryggen och knäna är under lårkudden. Justera även fotkudden så den är bakom vristerna. Pressa vristerna mot kudden, böj maximalt i knäna och återgå långsamt till startpositionen.



3. 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.

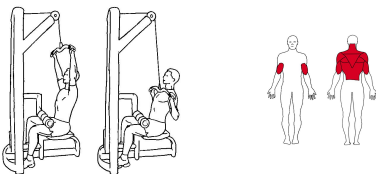
Säte:



4. Cybex: Prone Leg Curl 1

Ligg på mage med utsträckta ben. Placera knäna precis utanför kanten av liggdynan och fixera överkroppen med hjälp av handtagen. Böj maximalt i knäleden och sänk långsamt tillbaka till startpositionen. Undvik att lyfta bäckenet från bänken.

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

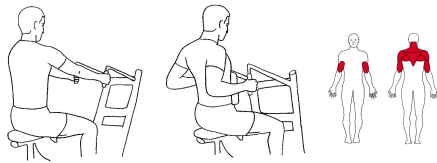


5. Latsdrag till bröst

Ta ett brett grepp om stången, luta dig lite bakåt och håll blicken riktad snett uppåt. Pressa fram bröstkorgen och dra stången 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.

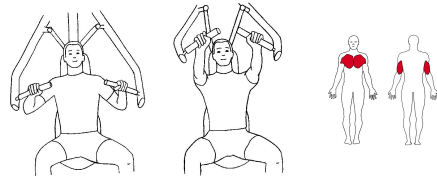
Lårdyna:





6. LF: Låg rodd

Ställ in säteshöjden så att bröstkudden stödjer dig mitt på bröstet och bröstkudden så att du precis når till handtagen. Sitt med rak rygg och pressa fram bröstet. Greppa tag om handtagen. Håll armarna raka och släpp fram axlarna. Härifrån drar du armarna bakåt med armbågarna tätt intill kroppen, så att handtagen förs mot magen och skulderbladen förs ihop mot varandra.



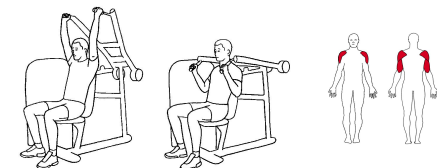
7. LF: Bröstpress

Ställ in säteshöjden så att handtagen är i höjd med den mellersta delen av bröstet. Använd handtaget på höger sida för att ställa in önskad startposition. Sänk armbågarna så de är under axlarna och luta dig bakåt. Pressa fram handtagen tills armarna är nästan helt raka och sänk sakta ner igen. Undvik att översträcka armbågarna.



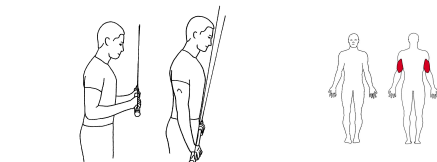
8. LF: Sidohäv

Justera säteshöjden så att bröstkudden stödjer dig mot bröstet. Slappna av med axlarna och låt dem sjunka ner. Greppa tag om handtagen och pressa utsidan av armbågarna mot kuddarna. Pressa upp tills armarna är horisontala och sänk långsamt tillbaka igen. Upprepa.



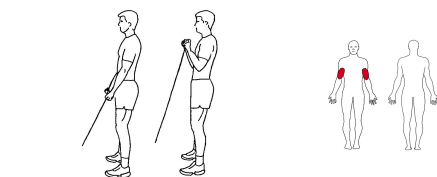
9. LF: Axelpress

Sätt dig långt bak i sätet. Stabilisera mag- och korsryggsregionen. Börja övningen från axelhöjd och pressa upp tills armarna är raka. Sänk långsamt tillbaka och upprepa övningen.



10. LF DAP: Tricepspress m/stång

Greppa tag om stången med ett axelbrett överhandsgrepp. Ta ett steg bakåt från trissan och böj överkroppen lätt framåt. Lås överarmarna intill kroppen och pressa stången så långt ner som möjligt.



11. Stående bicepscurl i kabelmaskin

Stå med rak rygg och ett stadigt grepp om stången/repet. Böj armbågarna och lyft armarna upp mot bröstet. Håll armbågarna stilla under rörelsen. Återgå långsamt och upprepa.



12. LF: Magrotation

Justera sätesvinkeln för önskat rörelseutslag och bröstkudden så att den ger dig bra stöd över den övre delen av bröstet. Roterar underkroppen och knäna åt sidan utan att tappa kontakten med bröstkudden. För att rotera åt det andra hållet lyfter du upp handtaget på höger sida.

