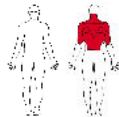
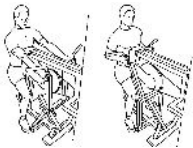


Börja gärna först med 5-10 min uppvärmning på en konditionsmaskin som passar dig, exempelvis crosstrainer eller löpband.

Utför 2-3 set och 8-10 repetitioner per maskin, börja med lätta vikter för att successivt öka. Tänk på att ha en mjuk och följsam rörelse i alla maskiner och ha en bra hållning.

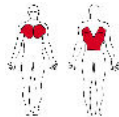
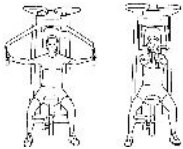
I vilken ordning du gör övningarna spelar mindre roll i början. Ta den maskin som är ledig för tillfället. Dock är det viktigt att göra alla övningar för att träna symmetriskt.



## 1. Rodd

Sitt med rak rygg och pressa bröstet mot dynan. Ta ett smalt grepp, håll armarna raka och släpp fram axlarna.

Dra bak axlarna samtidigt som du drar handtagen bakåt mot magregionen. Pressa samman skulderbladen i slutläget och ha kontakt med bröstdynan under hela rörelsen.



## 2. Flyes

Justera säteshöjden så att armbågarna är lägre ner än axlarna när du tar tag i handtagen.

Låt armbågarna vara i en lätt böjd position och pressa sedan armarna mot varandra utan att röra på armbågslederna.

För långsamt tillbaka armarna mot utgångspositionen utan att låta vikterna slå ihop och repetera.



## 3. Tricepspress

Sätt dig med ryggen stabilt lutad mot sätet, håll armarna tätt mot kroppen och låga axlar.

Sträck ut armbågarna tills armarna är nästan helt raka. Gå sakta tillbaka till utgångsläget.



## 4. Crunch

Sätt dig i sätet med ryggen helt intill ryggstödet. Placera fötterna bakom fotpallen så att benen hakas fast. Grip sedan tag i handtagen.

Spänn magen och tryck fram överkroppen samtidigt som du böjer ryggen framåt. Kom sedan tillbaka till utgångsläget och repetera.