

Börja gärna 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.

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



1. Benpress

Placera fötterna på fotbrädan med ca ett axelavstånds mellanrum. Låt knäna placeras i ca 90 graders vinkel.

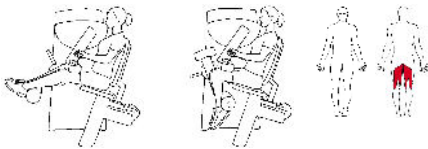
Spänn magen, ha en bra hållning och pressa sedan benen nedåt tills de nästan är raka. Återgå till utgångspositionen och repetera.



2. Benspark

Sätt dig i maskinen och låt korsryggen få ett stabilt stöd av ryggstödet. Haka fast anklarna vid fotkudden och sträck ut benen maximalt.

Markera gärna slutställningen och sänk benen långsamt igen.



3. Leg curl

Justera ryggstödet så att du har stabilt stöd i ryggen och knäna som är under lårkudden. Justera även ankelkudden och se till att den är bakom anklarna.

Pressa anklarna mot kudden, böj knäna maximalt och kom långsamt tillbaka till utgångsposition.



4. Abduction

Sätt dig helt tillbaka i sätet. Ta tag om handtagen och fixera överkroppen.

Pressa långsamt benen ut mot sidan och för dem samman igen. Se till att du har en jämn och kontrollerad rörelse.



5. Crunches

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.