



Var noga med 5-10 min uppvärmning innan på ex löpband eller crosstrainer  
Börja med lätta vikter och stegra gradvis till önskad vikt



## 1. Uppvärmning - löpband

Tryck på "QUICK START" så kommer bandet börja röra på sig långsamt.

Börja med att promenera/jogga på löpbandet på en hastighet som känns bekväm. Du kan välja hastighet genom att trycka på + eller - på "Speed".

Du kan sedan också öka graderna på "Gradient" genom att trycka + eller - . Detta skapar lite lutning på bandet vilket gör det lite jobbigare. (Likt som om du går i en backe).

Om du vill så får du såklart gärna cykla eller ta crosstrainer istället.

**Varaktighet: 10 min 0 sek**



## 2. Gym 80 - Seated Leg Press

Placera fötterna på fotbrädan med ca ett axelavstånds mellanrum. Låt knäna placeras i ca 90 graders vinkel. Sitt med en bra hållning med ett bra stöd för korsryggpartiet och pressa sedan benen nedåt tills de nästan är raka. Återgå till utgångspositionen och repetera.

Kom ihåg att andas genom hela övningen.

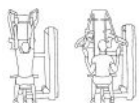
**Set: 3 , Repetitioner: 10-15**



## 3. Gym 80 - Abduction machine

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.

**Set: 3 , Repetitioner: 10-15**



## 4. Gym 80 - Lateral Pulldown Machine

Sätt dig med ansiktet mot maskinen med ett stadigt tag om handtagen. Dra dem nedåt i axelhöjd och låt armarna långsamt komma tillbaka.

**Set: 3 , Repetitioner: 8-12**





## 5. Gym 80 - 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.

**Set: 3 , Repetitioner: 8-12**



## 6. Gym 80 - Seated Chest Press

Sitt ner med låga axlar och ta ett stadigt grepp om handtagen. Låt armbågarna vara i höjd med handtagen. Pressa armarna framåt tills de är helt raka och för dem något långsammare tillbaka. Kom ihåg att andas genom hela övningen.

**Set: 3 , Repetitioner: 8-12**



## 7. Gym 80 - Butterfly press

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.

**Set: 3 , Repetitioner: 8-12**



## 8. Gym 80 - Triceps Machine

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.

**Set: 3 , Repetitioner: 8-12**



## 9. Gym 80 - Lower back

Sätt dig helt tillbaka i maskinen, se till att ryggen får ett stabilt stöd av ryggstödet och ta tag i handtagen. Pressa överkroppen bakåt så att ryggen sträcks ut. Kom långsamt tillbaka igen och repetera. Se till att övningen utförs i en jämn rörelse.

**Set: 3 , Repetitioner: 8-12**





### 10. Gym 80 - Abdominal Machine

Sätt dig i sätet med ryggen helt intill ryggstödet. Placera fötterna bakom fotballen 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.

Kom ihåg att andas genom hela övningen.

**Set: 3 , Repetitioner: 10-15**



### 11. BOSU-boll - plankan på knän

Placera underarmarna på BOSU-bollen, sätt knäna i golvet och håll kroppen rak. Håll bäckenet och korsryggen i neutralposition, och nacken i en naturlig förlängning av ryggen.

Se ner i golvet. Håll positionen så länge som möjligt. Ta en paus innan du upprepar övningen.

Om du vill ha det tyngre så kan du istället stå på tårna.

**Set: 3 , Varaktighet: 30 sek**

