



1. Crosstrainer

Tryck "QUICK START". Justera motstånd och hastighet efter egen önskan och kör igång. Du kan välja motstånd genom att trycka på + eller - på skärmens knappar.

Hitta ett tempo där du får upp pulsen och jobba gärna i intervaller. Cirka 1 minut i högre tempo och 30 sekunder lugnare tempo.

Varaktighet: 15 min 0 sek, Hastighet: km/h



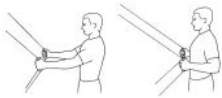
2. Kinesis - Stående flyes

Stå upprätt med fötterna i axelbredd och tänk på att hålla god hållning samtidigt som du drar in naveln och håller dig stabil.

Ha axlarna sänkta nedåt/bakåt. Starta rörelsen med raka handleder och lätt böjda armbågar i höjd med bröstets mellersta del. Pressa handtagen framåt i en cirkulär rörelse.

Avsluta rörelsen när handtagen möts, eller innan skulderna faller framåt. Återgå till utgångsläget och upprepa.

Set: 3 , Repetitioner: 12



3. Kinesis - Stående rodd

Ställ dig framför handtagen och greppa handtagen med tummen uppåt. Ha en rak rygg och aktiv mage genom att dra in naveln.

Starta rörelsen genom att först pressa ihop skulderbladen och sedan dra armarna så långt bakåt det går med en bibehållen hållning och överarmen intill kroppen. Vänd till startpositionen och sträck fram axlarna lätt och upprepa.

Set: 3 , Repetitioner: 12



4. Gym 80 - Rodd

Sitt upprätt och med god kontakt med bröstkudden. Ta ett smalt grepp, håll armarna raka och släpp axlarna långt framåt. Dra tillbaka handtagen till bukområdet.

Släpp långsamt tillbaka och upprepa. Undvik att tappa kontakten med bröstdynan.

Set: 3 , Repetitioner: 8-12





5. Kinesis - Knäböj med axelpress

Greppa handtagen i höjd med axeln. Stå med fötterna lite bredare än höftbredd och lätt böjd knäled. Böj i knäleden till strax under 90 grader och återgå sedan till startpositionen.

Fullfölj rörelsen genom att pressa upp till lätt böjda armbågsleder. Tänk på att knäna ska peka i samma riktning som foten och att kroppen ska vara upprätt med en god hållning och en aktiv bukpress.

Set: 3 , Repetitioner: 8-12



6. Kinesis - Axel adduktion

Placera dig mitt emellan hantagen i en upprätt position med god hållning och aktiv core. Greppa hantagen med handflatorna ned mot golvet.

Starta rörelsen i höjd med axeln och för sedan handtagen in mot sidan av kroppen med lätt böjda armar. Återgå till startpositionen.

Set: 2 , Repetitioner: 8-12



7. Gym 80 - Mage

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

Dra in naveln och dra dig framåt i en kupande rörelse samtidigt som du drar dina ben uppåt. Kom sedan tillbaka till utgångsläget och repetera.

Set: 3 , Repetitioner: 8-12



8. Plankan

Stå på tå och armbågar i en plankposition. Spänn maximalt i lår och säte och dra armbågar in mot mitten.

Tänk dig att du för armbågarna ner mot tårna, och tårna upp mot armbågarna utan att du faktiskt gör det. Håll positionen så länge du klarar.

Set: 3 , Varaktighet: 30 sek

