



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. Knäböj - med boll mot vägg

Stå med en boll som ryggestöd. Placera fötterna med axelbrett avstånd mellan varandra och pekandes snett utåt. Böj knäna till ungefär 90 graders vinkel, och pressa sedan upp igen.

Håll ryggen rak och blicken riktad rakt fram. Se till att knäna pekar i samma riktning som tårna.

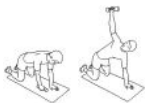
Set: 2 , Repetitioner: 10-15



3. Bäckenslyft

Ligg på rygg med böjda knän. Spänn rumpan samtidigt som du lyfter bäckenet och den nedre delen av ryggen från underlaget. Håll i 3-5 sek och gå ner igen. Upprepa.

Set: 2 , Repetitioner: 10-15

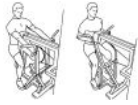


4. Lyft åt sidan knästående med hantlar

Stå på alla fyra med en hantel i ena handen. För den aktiva armen ut åt sidan och upp. Roter överkroppen så den följer med under hela rörelsen, och du hela tiden håller blicken på hanteln. Upprepa åt andra sidan.

Set: 2 , Repetitioner: 10-15





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: 2 , Repetitioner: 10-15



6. Crosstrainer

Tryck "QUICK START". Justera motstånd och hastighet efter egen önskan. Se till att komma upp lite i puls.

Varaktighet: 5 min 0 sek



7. 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: 2 , Repetitioner: 10-15



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: 2 , Repetitioner: 10-15



9. Gym 80 - Abdominal Machine

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.

Kom ihåg att andas genom hela övningen.

Set: 2 , Repetitioner: 10-15



10. 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.

Repetitioner: 2 , Paus: 30 sek

