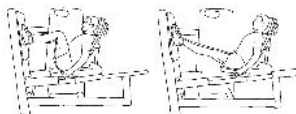


I alla övningar kan du göra 2-3 set per övning med 8-15 repetitioner. Kommer du över 15 repetitioner med god teknik är det bra läge att höja vikten till nästa gång.



1. Gym 80: Benpress

Placera fötterna på fotbrädan med ca ett axelavstånd mellanrum. Låt knäna placeras i ca 90 graders vinkel. Spänn mage och korsryggpartiet och pressa sedan benen nedåt tills de nästan är raka. Återgå till utgångspositionen och repetera.



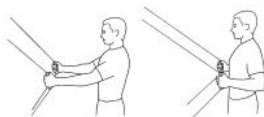
2. Gym 80 Abduction machine

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.



3. Gym 80: Latsdrag

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



4. TG Kinesis: Stående upprätt rodd

Stå bakom trissorerna och greppa handtagen med tummen uppåt. Ha en rak rygg och aktiv bukpress. 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.



5. Gym 80 Seated chest press Machine smalt grepp

Sitt med låga axlar och ett stadigt grepp om handtagen. Pressa armarna framåt tills de är helt raka och dra dem något långsammare tillbaka. Armarna ska hållas tätt intill kroppen under hela rörelsen.



6. TG Kinesis: Armlyft åt sidan

Stå strax bakom handtagen och tag ett korsat grepp om dem. Drag handtagen utåt/uppåt tills armbågen är i höjd med axeln, gå sedan tillbaka till startläget som är när handtagen möter varandra alternativt så långt rörligheten tillåter utan att skulderna faller framåt. Bibehåll en god hållning under hela övningen, med en aktiv bukpress och axlarna lätt nedåt/bakåt.



7. Gym 80 Lower back Machine

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.



8. 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.

