



1. Crosstrainer, stationära handtag

Tryck "QUICK START". Justera motstånd och hastighet efter egen önskan.

Varaktighet: 10 min 0 sek



2. Kinesis: Axellyft 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.

Repetitioner: 8-12 , Sets: 3



3. Kinesis: Stående flyes

Stå upprätt med fötterna i axelbredd, tänk på att hålla en aktiv bukpress samt god hållning med axlarna sänkta nedåt/bakåt. Starta rörelsen med neutrala 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.

Repetitioner: 8-12 , Sets: 3



4. Kinesis: Stående upprätt rodd

Stå bakom trissorna 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.

Repetitioner: 8-12 , Sets: 3



5. Kinesis: Bicepscurl

Greppa dynan med axelbrett grepp. Placera armbågarna intill kroppen, något framför axelleden. Böj i armbågsleden och dra upp dynan. Vänd rörelsen strax innan du når kroppen och gå sedan tillbaka till startpositionen med lätt böjda armbågsleder.

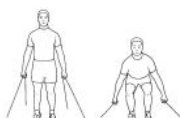
Repetitioner: 8-12 , Sets: 3



6. Kinesis: Enarms tricepspress

Greppa ena handtaget med handryggen mot golvet. Lås armbågen intill sidan på kroppen och pressa sedan ned handtaget tills armen är rak. Släpp kontrollerat tillbaka handtaget och vänd rörelsen i toppläget när armbågsleden är strax under 90 graders vinkel. Tänk på att bibehålla en god hållning under hela rörelsen.

Repetitioner: 8-12 , Sets: 3



7. Kinesis: knäböj med tåhäv

Greppa handtagen. Stå med fötterna i höftbredd och lätt böjd knäled. Böj i knäleden till sittande position och återgå sedan till startpositionen. Fullfölj rörelsen genom att gå upp på tå. 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

