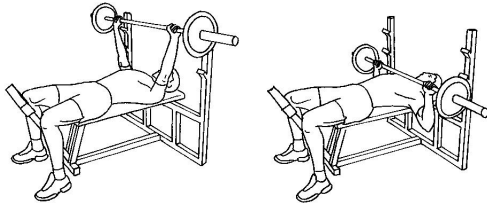


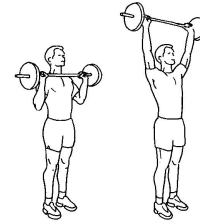
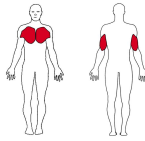
Börja med övning nr1.



### 1. Bänkpress 2

Ligg med fötterna i golvet och håll stängen med raka armar över bröstet. Ha greppet lite bredare än axelbredd. Sänk stängen långsamt tills den vidrör vid bröstet, och pressa upp med lite snabbare tempo.

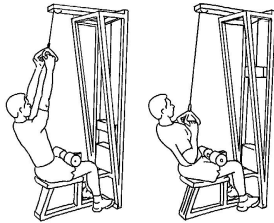
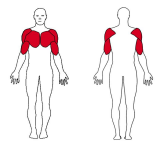
**Set: 3 , Reps: 7-9 , Paus: 2 min 30 sek**



### 2. Stående axelpress från bröstet

Stå med stängen vilandes på bröstet och fixera magen och korsryggen. Pressa upp tills stängen hålls med raka armar över huvudet. Sänk långsamt och upprepa.

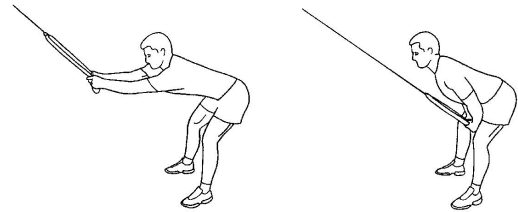
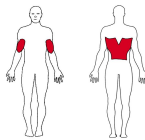
**Set: 3 , Reps: 10-12 , Paus: 1 min 30 sek**



### 3. Cybex: Lat Pulldown. Vill du använda dig av brett grepp eller nära grepp är upp till dig. Gör det som känns bäst.

Ta tag i ett roddhandtag. Luta dig lätt bakåt med blicken snett uppåt. Pressa fram bröstkorgen och dra handtagen ned mot den övre del av bröstet. Armbågarna hålls tätt intill kroppen vid slutet av rörelsen. Återgå långsamt och upprepa.

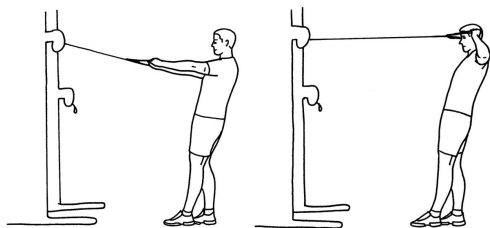
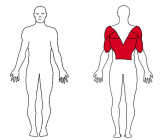
**Set: 3 , Reps: 8-10 , Paus: 1 min 0 sek**



### 4. Framåtböjt stavtag

Stå framåtlutad, håll repet i bägge händerna, ha lätt böjda knän, och håll armarna rakt framför kroppen. Dra repet nedåt/bakåt mot låren. Släpp långsamt tillbaka tills det sträcker i muskulaturen på sidan av ryggen. Upprepa.

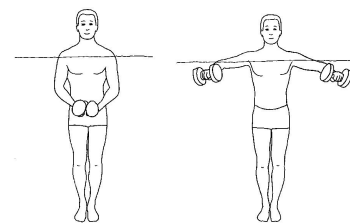
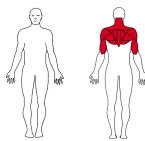
**Set: 4 , Reps: 8-10 , Paus: 1 min 0 sek**



### 5. Face pulls m. utåtroteration i kabeldrag

Fäst kabeln i axelhöjd med ett rep i änden. Ställ dig mot maskinen med ena foten något framför den andra. Håll i varje repände med var sin hand framför dig med raka armar och neutralt grepp. Dra ihop skulderbladen och dra kabeln mot dig. För samtidigt repändarna till sidan och utåtrotera i axelled så att repet närmar sig öronen. Kom tillbaka och upprepa. Håll nacken neutral och axlarna nere genom hela övningen.

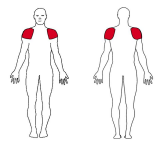
**Vikt: kg, Set: 3 , Reps: 10-12 , Paus: 1 min 0 sek**

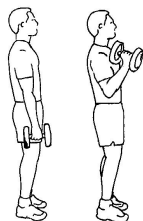


### 6. Sidolyft med hantlar

Stå med 100-110 graders böj i armbågarna och hantlarna något framför dig. Lyft armarna utåt/uppåt och vrid samtidigt så att armbåge och lillfinger är högst. Sänk tillbaka. Försök hålla ett jämnt tempo när du lyfter och sänker. Lyft hantlarna max 15 grader över horisontalplanet.

**Set: 4 , Reps: 10-12 , Paus: 30 sek**

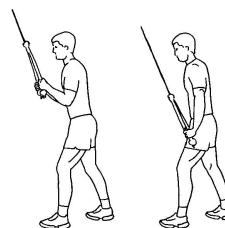
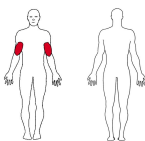




### 7. Stående hammer curl

Stå med hantlarna hängandes ned längs sidan och handflatorna vända in mot låren. Lyft hantlarna genom att böja fullt i armbågsleden utan att vrida underarmarna. Sänk långsamt tillbaka till startpositionen och upprepa.

**Vikt:** kg, **Set:** 3 , **Reps:** 10-12 , **Paus:** 1 min 0 sek



### 8. Stående tricepspress 1

Stå vänd mot dragapparaten med repet/stången i båda händerna. Håll överarmarna tätt mot kroppen och pressa nedåt tills armarna är helt sträckta. Återgå långsamt och upprepa.

**Set:** 3 , **Reps:** 8-10 , **Paus:** 30 sek

