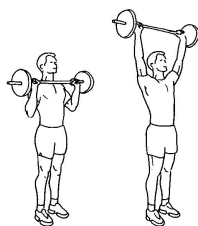


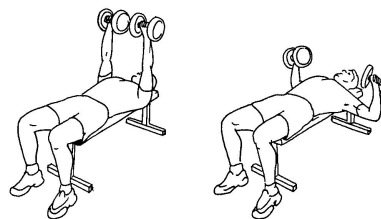
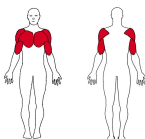
Starta med första övningen alltid.



### 1. Stående axelpress från bröstet

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

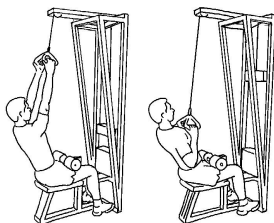
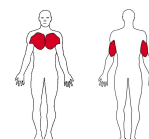
**Set: 4 , Reps: 7-9 , Paus: 2 min 30 sek**



### 2. Liggande bröstpress

Ligg på rygg med fötterna i golvet. Håll ett par hantlar med utsträckta armar ovanför bröstet. Sänk hantlarna utåt/nedåt sidorna genom att böja armbågarna. Underarmarna bör vara i vertikalt läge under hela rörelsen. Pressa tillbaka till startställningen något snabbare.

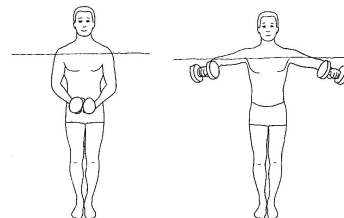
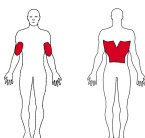
**Set: 3 , Reps: 10 , Paus: 1 min 30 sek**



### 3. Cybex: Lat Pulldown. Samma som i förra schemat. Ta det grepp som passar dig 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.

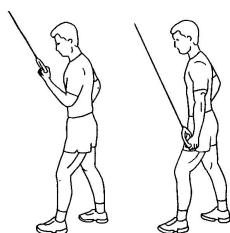
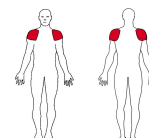
**Set: 3 , Paus: 1 min 0 sek, Reps: 8-10**



### 4. 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.

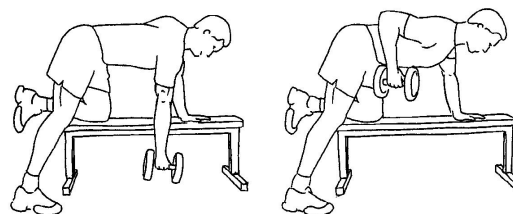
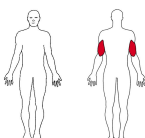
**Set: 4 , Reps: 9-12 , Paus: 1 min 0 sek**



### 5. Stående omvänd enarms tricepspress

Håll handtaget i ena handen med handflatan vänd uppåt och överarmen tätt mot kroppen. Pressa ned så att armen sträcks helt. Återgå långsamt och upprepa.

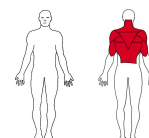
**Vikt: kg, Set: 3 , Reps: 8-10 , Paus: 1 min 0 sek**

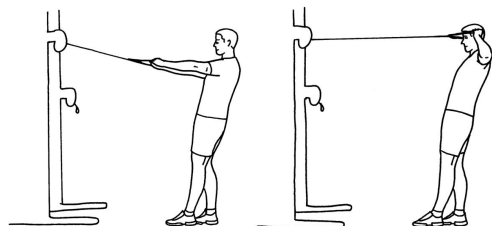


### 6. Enarms hantelrodd

Stå med ena knät och ena armen på en bänk. Håll en hantel i den fria handen och låt armen hänga tungt. Dra upp axeln och lyft armbågen bakåt och uppåt, tills hanteln är i nivå med magen. Håll ryggen rak. Sänk långsamt tillbaka.

**Set: 3 , Reps: 9-11 , Paus: 1 min 0 sek**





### 7. Face pulls m. utåtrotation 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.

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

