



TUNGA VIKTER 3-4 OMGÅNGAR 6 - 8 REP/OMG

LÄTTA VIKTER 3-4 OMGÅNGAR 25-35 REP/OMG

ÖVNINGAR BÖR TRÄNAS PARVIS SOM DE LIGGER HÄR

Övning	Illustration	Träningsfokus	Övningsdata	Kommentar
1 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.
2 Sittande benpress				Placera fötterna på fotplattan med axelbrett avstånd. Böj knäna i ca. 90 grader. Spänn mage och korsryggsregionen. Pressa benen mot fotplattan, tills knäna är nästan helt utsträckta. Återgå till startposition och upprepa.
3 Sittande lårcurl			Säte: Vristdyna: Handtag:	Se till att ha bra stöd för korsryggen och fixera överkroppen med handtagen. Pressa vristerna mot dynan, böj maximalt i knäna och återvänd sakta till startpositionen.
4 LF DAP: Tricepspress m/stång				Greppa tag om stängan med ett axelbrett överhandsgrepp. Ta ett steg bakåt från trissan och böj överkroppen lätt framåt. Lås överarmarna intill kroppen och pressa stängan så långt ner som möjligt.
5 Halvliggande vadpress 1			Säte:	Placera fötterna med höftbrett avstånd och raka ben. Endast främre delen av fötterna ska ha kontakt med fotplattan. Sträck ut vristerna helt och böj sedan långsamt tillbaka.
6 Rodd m/brett grepp 2			Säteshöjd: Bröstdyna:	Sitt med lätt svank i ryggen och låt bröstet vila mot dynan. Ta ett brett grepp om handtagen med raka armar och släpp axlarna lätt framåt. För axlarna helt tillbaka, samtidigt som du drar handtagen mot bröstet och kniper ihop skulderbladen vid slutpositionen. Undgå att mista kontakten
7 Sittande axelpress 1				Sitt med stöd för ryggen och fixera mag- och korsryggsregionen. Håll hantlarna vid axlarna och pressa upp tills hantlarna hålls med raka armar över huvudet.
8 Crunches i maskin 2				Se till att ha bra stöd för korsryggen. Ta tag om handtagen och böj överkroppen framåt och nedåt, samtidigt som du krummar i ryggen. Återvänd långsamt till startpositionen och upprepa.
9 Stående bicepscurl i kabelmaskin				Stå med rak rygg och ett stadigt grepp om stängan/repet. Böj armbågarna och lyft armarna upp mot bröstet. Håll armbågarna stilla under rörelsen. Återgå långsamt och upprepa.
10 Stående lyft åt sidan m/hantlar				Stå med rak rygg, böjda armbågar och hantlarna framför kroppen. Lyft armarna uppåt och utåt i en cirkulär rörelse utan att höja axlarna. I toppläget är lillfingersidan av handen riktad mot taket. Vänd rörelsen när armbågarna och händerna är i höjd med axeln.



[Se video av dina övningar](#)