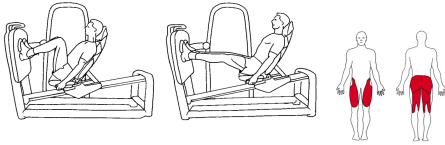


Fokus: Let vægt, fokus på teknik



1. Skråsiddende benpres

Placer benene på fodstøtten med en skulderbreddes afstand. Tag fat i håndtaget ved siden af sædet og glid ind mod fodstøtten.

Spænd op i mave- og lænderegionen og pres op til benene er næsten strakte. Vend tilbage til udgangspositionen og gentag.

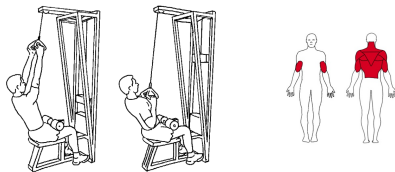
Sæt: 3 , Gentagelser: 10



2. Siddende leg curl m/elastik

Fastgør en elastik omkring ankelhøjde, og sid med ansigtet vendt mod fastgørelsespunktet. Støt godt i lænden, og hold fast i stolens sæde for støtte. Før benet bagud og ind under stolen. Før det roligt tilbage til udgangspositionen, og gentag.

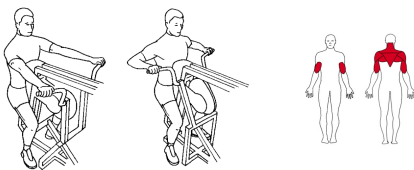
Sæt: 3 , Gentagelser: 10



3. Træk til bryst m/v-greb

Monter specialstangen. Tag fat i denne og læn dig ca. 45 grader bagud. Skyd brystkassen frem og træk stangen ned til brystet. Albuerne holdes til sidst tæt ind til kroppen.

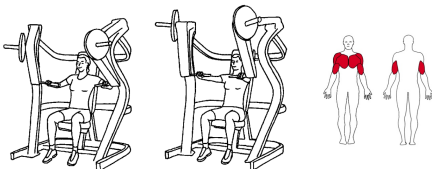
Sæt: 3 , Gentagelser: 8-10



4. Siddende roning m/støtte

Sid oprejst med et let svaj i lænden og god kontakt til brystpuden. Tag et bredt greb med strakte arme og fremskudte skuldre. Træk håndtagene ind til brystet. Undgå at miste kontakten med brystpuden.

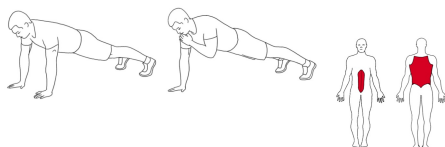
Sæt: 3 , Gentagelser: 10



5. Brystpres

Sid med lave skuldre og et godt greb om håndtagene. Albuerne holdes på højde med grebet. Pres frem til at armene er strakte og før dem herefter noget langsommere tilbage.

Sæt: 3 , Gentagelser: 10



6. Håndstående planke med skulderberøring

Stå med hænder og fødder i underlaget og hold resten af kroppen strakt som en planke. Løft en hånd fra underlaget og før den mod modsatte skulder. Før den så langsomt tilbage og gentag på modsatte side. Hold resten af kroppen så stabil som mulig under hele øvelsen.

Sæt: 3 , Gentagelser: 12



7. Rygbøj strakt

Lig med strakte ben og lad overkroppen hænge ned mod gulvet. Spænd i mave- og lænderegionen og løft overkroppen i en rolig bevægelse. Under bevægelsen er overkroppen strakt.

Sæt: 3 , Gentagelser: 8-12

