

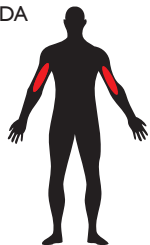
Armhäv

INSTRUKTION

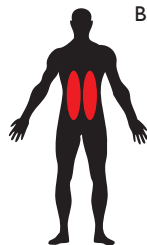
1. Ställ dig framför räckets och greppa med överhands- eller underhandsfattning.
2. Låt fötterna hänga fria och dra upp dig själv tills hakan är över stängens. Gå sedan kontrollerat tillbaka till utgångsposition.

Muskler som tränas:

FRAMSIDA



BAKSIDA



Tips: Se till att vara riktigt uppvärmd innan du börjar styrketräna.

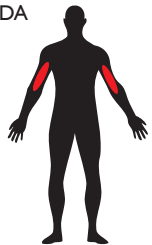
Armgång

INSTRUKTION

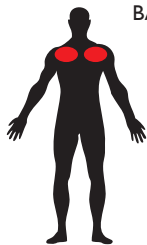
1. Ta dig till andra sidan utan att sätta ned fötterna.

Muskler som tränas:

FRAMSIDA



BAKSIDA



Tips: Försök att hålla ett jämt tempo genom hela övningen.

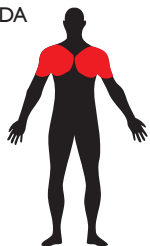
Bänkpress

INSTRUKTION

1. Ligg på rygg med uppdragna ben och bröstet i linje med stängen. Lyft stockarna så du får raka armar.
2. Sänk ned stockarna sakta men ej ända ned i viloläge. Upprepa rörelsen.

Muskler som tränas:

FRAMSIDA



BAKSIDA



Tips: Använd gärna ett varmt underlägg vid kallare väderlek för att undvika nedkylning av kroppen.

Ryggdrag

INSTRUKTION

1. Greppa stången och dra stockarna ned mot bröstet.
2. Släpp sakta tillbaka utan att gå till viloläge. Upprepa rörelsen.

Muskler som tränas:

FRAMSIDA



BAKSIDA



Tips: Tänk på att dricka under och efter träningspasset, så att kroppen är i balans.

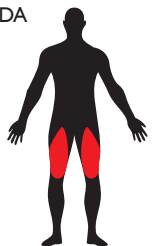
Upphopp

INSTRUKTION

1. Genom ett explosivt upphopp, landa mjukt på toppen av kubben.
2. Vänd övningen genom att hoppa ned och landa mjukt i startpositionen.

Muskler som tränas:

FRAMSIDA



BAKSIDA



Tips: Var försiktig om det har regnat eller om det är fuktigt så att du inte halkar.

Stretchhyta

INSTRUKTION

1. När man utför stretching är det av yttersta vikt att man lyssnar på sin kropp. Forcera aldrig, skada kan uppstå.



Tips: Se till att vara riktigt uppvärmd innan du börjar styrketräna. Stretching bör utföras såväl före som efter träning.