






Uppstartsprogram - Helkropp

Instruktioner

- Innan du börjar med med maskinerna: Valfri uppvärmning ca 5-10 minuter så att kroppen får en chans att bli varm!
- Börja gärna med de lite större muskelgrupperna (nummer 1-7)
- Välj en vikt där du
 1. Klarar av att ha rätt teknik genom alla repetitioner (inte för tungt alltså)
 2. Klarar av att göra 12 repetitioner korrekt, men inte fler än 15. När du klarar fler än 15, prova att öka vikten till nästa set!
 3. Vila 30-60 sekunder efter varje set, och ladda om
 4. Gör 2 eller 3 set innan du byter maskin

Övningar (se respektive länk för instruktion)

#	Bild	Beskrivning	Video
1		LAT PULL DOWN (Ryggdrag) <ul style="list-style-type: none">• Starta med rak rygg och sträckta armar/axlar• Dra ner axlarna i "bakfickan" och aktivera ryggen• Dra armbågarna neråt och mot mitten• Håll emot på vägen upp	Länk
2		CHEST PRESS (Bröst Press) <ul style="list-style-type: none">• Brösta upp lite och håll bak och ner axlarna• Pressa fram och tänk "krama tunnan"	Länk
3		SEATED LEG CURL (Sittande ben curl) <ul style="list-style-type: none">• Justera med nedre spaken så benen blir raka och kudden hamnar vid vristen (flytta eventuellt bakåt på sitsen)• Lås fast låren med övre spaken. Kudden ska ligga på låret en bit från knäna så du kan böja benen• Dra bak hälarna så långt det går och håll emot på vägen ner	Länk
4		LEG PRESS (Benpress) <ul style="list-style-type: none">• Sätt fötterna höftbrett och tårna lite utåt på plattan ("fem i ett")• Justera spaken under sitsen så du kommer så långt ner som möjligt	Länk
5		LEG EXTENSION (Benspark) <ul style="list-style-type: none">• Justera spaken så hälarna kommer så långt bak som möjligt• Sitt rak i ryggen och dra dig ner i sätet med hjälp av handtagen• Räta på benen.• Gör en micropaus i toppen innan du släpper tillbaka hela vägen	Länk

6		SHOULDER PRESS (Axelpress) <ul style="list-style-type: none"> • Håll axlarna sänkta och nacken avslappnad • Pressa framåt/uppåt. Stanna strax innan armbågsleden är fullt sträckt 	Länk
7		SEATED ROW (Sittande rodd) <ul style="list-style-type: none"> • Släpp fram axlarna och sträck ut ryggen • Dra bak axlarna och räta ryggen • Dra armbågarna bakåt och kläm ihop skulderbladen 	Länk
8		SEATED TRICEPS PRESS (Sittande tricepspress) <ul style="list-style-type: none"> • Dra upp armbågarna • Sänk axlarna och slappna av i nacken • Pressa neråt 	Länk
9		ABDOMINAL (Magcrunches) <ul style="list-style-type: none"> • Håll tag om repet och dra ihop magen som en makaron • Andas in när du rätar på kroppen och andas ut när du rullar ihop 	Länk
10		BICEPS CURL (Bicepscurl) <ul style="list-style-type: none"> • Håll kroppen intill kudden • Starta med armarna lätt böjda • Dra upp och stanna strax innan handen är rakt upp mot taket (behåll spänningen i muskeln) 	Länk

Lycka till!!