











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	Instruktionsvideo
1		LAT PULL DOWN (Ryggdrag)	Länk
2		CHEST PRESS (Bröst Press)	Länk
3		SEATED LEG CURL (Slttande ben curl)	Länk
4		LEG PRESS (Benpress)	Länk
5		LEG EXTENSION (Benspark)	Länk

6		SHOULDER PRESS (Axelpress)	Länk
7		SEATED ROW (Sittande rodd)	Länk
8		SEATED TRICEPS PRESS (Sittande tricepspress)	Länk
9		ABDOMINAL (Magcrunches)	Länk
10		BICEPS CURL (Bicepscurl)	Länk

Lycka till!!