



1. Brystpress m/bredt grep i slynge 1

#5020

Stå på knærne og støtt deg i stroppene med strake armer. Ha en slynge i hver hånd. Skyt rygg. Stabiliser i mage og korsrygg. Senk kroppen ved å føre albue rett ut til siden samtidig som du bøyer dem. Press rolig tilbake ved å føre armene sammen foran kroppen igjen.

Reps: 10 , Sets: 3



2. Skulder knestående ekstensjon i slynge 2

#5227

Stå på knærne med armene rett framfor kroppen og ha en slynge i hver hånd. Stabiliser i mage og korsrygg. Len kroppen framover ved å føre armene rett fram slik at de peker over hodet. Press armene ned mot underlaget for å komme tilbake til utgangsstillingen.

Reps: 10 , Sets: 3



3. Sittende roing 1 / Pulley

#92

Sitt foroverbøyd, med en liten bøy i knærne og skuldrene trukket godt fram. Før overkroppen tilbake, trekk håndtaket mot mageregionen, press brystkassen fram og trekk skuldrene sammen. Slipp rolig tilbake til startstillingen og gjenta.

Reps: 10 , Sets: 3

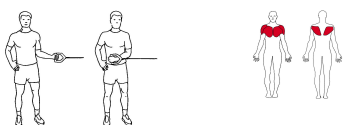


4. Stående enarms sidehev m/kabel 1

#230

Stå med armen krysset foran kroppen og ha et godt grep om håndtaket. Løft armen ut og opp. Ha en liten bøy i albuen under hele bevegelsen. Senk langsomt tilbake og gjenta. Bytt arm.

Reps: 10 , Sets: 3

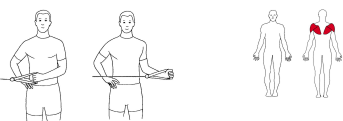


5. Stående skulderrotasjon inn

#250

Stå med fast grep om håndtaket og 90 graders vinkel i albuen. Stå med siden mot apparatet og la underarmen peke ut fra kroppen. Rotér innover i skulderleddet helt til underarmen ligger tett mot magen. Albuen holdes tett på kroppen. Bytt arm.

Reps: 10 , Sets: 3

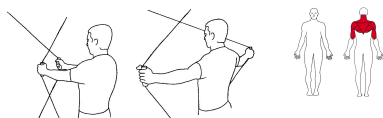


6. Stående skulderrotasjon ut

#249

Stå med et fast grep om håndtaket og 90 graders vinkel i albuen. Legg underarmen tett mot magen og rotér utover i skulderleddet så langt du klarer. Albuen holdes tett på kroppen under hele bevegelsen. Bytt arm.

Reps: 10 , Sets: 3



7. TG Kinesis: Stående omvendt flyes 3

#6973

Stå bak trinsene og hold håndtakene i et krysset grep med strake armer foran deg i ca brysthøyde. Med en lett bøy i albue drar du håndtakene i en sirkulær bevegelse ut til sidene og bak til albue er på linje med skuldrene. Vend rolig tilbake til hendene møter hverandre igjen. Forsøk å holde en rett linje gjennom overkroppen og et aktivt bukpress under hele øvelsen.

Reps: 10 , Sets: 3

