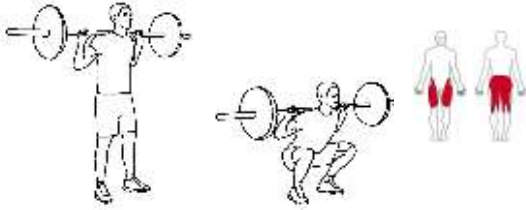


Opvarmning 10min, valgfri maskine eller udstræk.



1. Knæbøj m/vægtstang

Start stående med stangen hvilende bag nakken. Grebet et så smalt som muligt udenfor skuldrene. Tommelfingrene rundt om stangen. Benene er lidt bredere end hoftebredde. Brystet op og ryggen spændt. Sæt dig "bagud og nedad" med bagdelen. Hold en oprejt og neutral ryg under hele bevægelsen. Stop når hofteleddet er lavere end knæleddet. Pres dig ved hjælp af hælen på vej op til startpositionen.

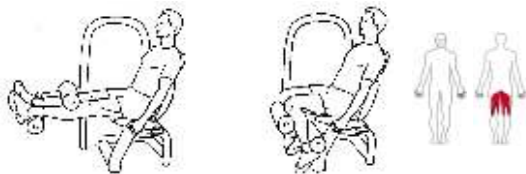
Vægt: **kg, Sæt: 4 , Gentagelser: 10**



2. Leg extension

Sørg for at have god støtte i lænderyggen. Sid med bøjede knæ (ca. 120 grader) og stræk benene maksimalt. Marker gerne toppunktet og sænk roligt tilbage.

Vægt: **kg, Sæt: 3 , Gentagelser: 12**



3. Siddende leg curl

Sid helt tilbage i sædet og fiksér overkroppen ved at gribe om håndtagene. Pres anklernerne mod puden, og bøj maksimalt i knæene og vend roligt tilbage til udgangsposition.

Vægt: **kg, Sæt: 3 , Gentagelser: 12**



4. Skråsiddende benpres

Placer benene på fodstøtten med en skulderbreddes afstand. Bøj ca. 90 grader i knæene. Spænd op i mave- og lænderegionen og pres op til benene er næsten strakte. Vend tilbage til udgangspositionen og gentag.

Vægt: **kg, Sæt: 2 , Gentagelser: 10**



5. Rygbøj 1

Lig med strakte ben og lad overkroppen hænge ned mod gulvet. Spænd maven, krum ryggen og løft overkroppen i en rolig piskebevægelse. I slutstillingen er kroppen strakt og blikket rettet frem.

Sæt: 4 , Gentagelser: 12



6. Mavebøjning

Lig på ryggen med bøjede ben og armene ned langs siden. Aktiver mavemuskulaturen, ånd ud og løft overkroppen mens du hele tiden har lænden presset mod gulvet. Hold overkroppen oppe, mens du ånder ind og sænk den, når du ånder ud.

Sæt: 4 , Gentagelser: 12

