

Opvarmning mindst 10min - valgfri maskine



### 1. 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.

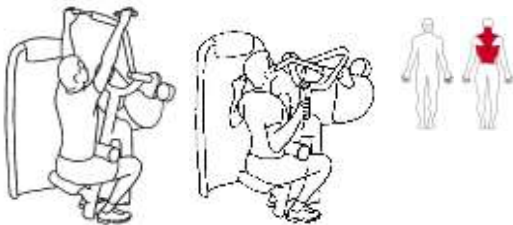
**Vægt:** kg, **Sæt:** 4 , **Gentagelser:** 12



### 2. Knæstræk 2

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.

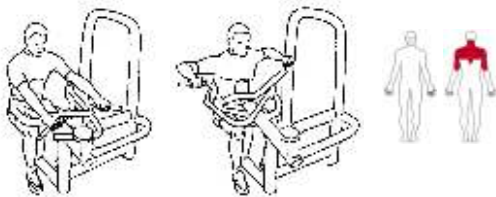
**Vægt:** kg, **Sæt:** 3 , **Gentagelser:** 12



### 3. Nedtræk til skulder 3

Sid med fronten til apparatet. Sid oprejst og støt dig mod brystpuden. Tag et godt greb om håndtagene. Træk håndtagene ned til skulderniveau og mærk at skulderbladene mødes, før du slipper langsomt tilbage.

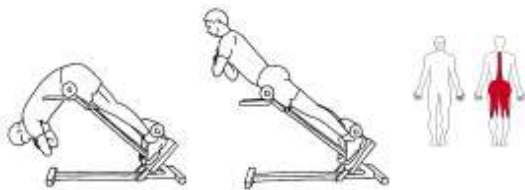
**Vægt:** kg, **Sæt:** 4 , **Gentagelser:** 12



### 4. Roning m/støtte 2

Sid oprejst med et let svaj i lænden og god kontakt til brystpuden. Tag et bredt greb med strakte arme og fremskudte skuldre. Træk håndtagene ind til brystet. Undgå at miste kontakten med brystpuden.

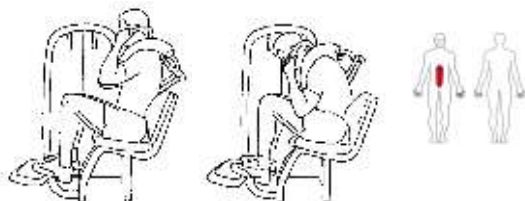
**Vægt:** kg, **Sæt:** 3 , **Gentagelser:** 12



### 5. Rygbøj strakt

Lig med strakte ben og lad overkroppen hænge ned mod gulvet. Spænd i mave- og lænderegionen og løft overkroppen i en rolig bevægelse. Under bevægelsen er overkroppen strakt.

**Vægt:** kg, **Sæt:** 4 , **Gentagelser:** 12



### 6. Crunch i maskine

Sid helt tilbage i sædet således at du har god støtte i lænden. Grib om håndtagene og træk dem ned over skuldrene. Pres overkroppen frem og ned, samtidig med at du krummer lidt i ryggen. Vend tilbage til udgangspositionen og gentag.

**Vægt:** kg, **Sæt:** 4 , **Gentagelser:** 12

