

Alle styrke øvelser gjøres 3 runder i 10-15 repetisjoner



Varm opp 15 min

#3247

Du kan velge et program og starte løpebåndet, eller bare trykke start. For å endre hastigheten trykk pluss/minus og for å endre stigningen trykk pil opp/pil ned. For å avslutte trykk stopp.

Varighet: , **Hastighet:** Km/t



LF: Knestrekk

#7344

Sett deg godt inn til sete og rett deg opp i ryggen. Press ankene mot ankelputen og strekk benene maksimalt ut. Markér gjerne sluttstillingen og senk rolig tilbake.



LF: Sittende roing

#7343

Sitt med rett rygg og lett bøy i knærne. Ta tak i håndtakene. Hold armene strake og slipp skuldrene godt framover. Herfra trekkes armene bakover med albueene inn til kroppen, slik at håndtakene føres mot mage/nedre del av bryst og skulderbladene trekkes mot hverandre. Vær nøye med å ikke bevege rygg fram og tilbake under øvelsen.



LF: Sittende lårbøy

#7351

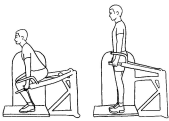
Sitt med rett rygg, ta tak i håndtakene og hold overkroppen i ro. Press ankene mot puten og bøy knærne maksimalt før du vender rolig tilbake til utgangsposisjonen.



LF: Nedtrekk

#7348

Rett deg godt opp i ryggen, press fram brystet litt og trekk håndtakene ned til skulderhøyde. Slipp rolig opp igjen.



LF: Knebøy

#7346

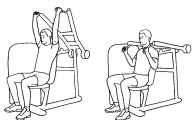
Stå med føttene i skulderbreddes avstand. Bøy ned til ca. 90 grader i knærne og ta tak i håndtakene og press opp igjen. Hold ryggen rett og blikket framover under øvelsen.



LF: Ab Crunch

#7350

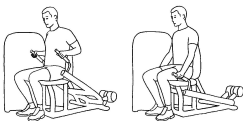
Sitt helt tilbake i setet slik at du har god støtte i korsryggen. Ta tak i håndtakene og før dem rett ned over skuldrene. Før overkroppen fram og ned samtidig som du krummer litt i ryggen, uten å bruke armene til annet en å holde fast håndtakene. Vend tilbake til startstillingen og gjenta.



LF: Skulderpress

#7347

Sett deg godt tilbake i setet. Stabiliser mage- og korsrygg-regionen. Start øvelsen fra ca skulder høyde og press opp til armene er strake. Senk langsomt tilbake og gjenta øvelsen.



LF: Triceps press

#7345

Sitt med ryggen godt inn til setet, hold armene tett mot kroppen og ha lave skuldre. Strekk ut albueene til armene er nesten helt strake. Slipp sakte tilbake til utgangspunktet.



LF: Brystpress

#7342

Sett deg godt inn til setet. Rett opp ryggen, press brystet lett fram og skyv håndtakene fra deg. Før dem rolig tilbake til utgangsposisjonen. Pass på å ha lave skuldre.



LF: Biceps Curl

#7349

Plasser overarmene på puten, ta tak i håndtakene og bøy armene maksimalt før du senker dem sakte ned igjen. Unngå å overstrekke albueene.

