

GRUNDPROGRAM

maskiner

Förslag på upplägg
3 set x 12 repetitioner

friskis



BENSPARK. (leg extension)



Startposition



Slutposition

BENPRESS. (seated leg press)



LATSDRAG. (pulldown)



AXELPRESS. (shoulder press)



Bra grundposition!

RODD. (seated row)



TÄNK PÅ!

Ha en bra grundposition
när du utför övningarna:

Neutral hållning

Sänkta axlar

Stabil bål

Behåll spänningen i muskeln
under hela övningen.
Tempot - 2 sek spänn,
4 sek håll emot.

BRÖSTPRESS. (pectoral fly)



BAKSIDA LÅR. (leg curl)

