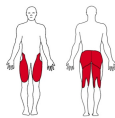
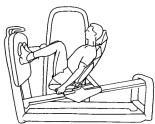


1. Opvarmning

Opvarmningen kan laves på den cardio-maskine du foretrækker. Opvarmningen skal tage ca 5-10 minutter og du skal se føle at kroppen bliver varm om klar til at blive lidt ekstra belastet af styrketræning. Du skal ikke føle at du bliver supertræt af opvarmningen, så har du haft en for høj intensitet. Let til moderat intensitet anbefales.

Opvarmning til styrketræning kan også være forskellige mobilitetsøvelser for at gøre kroppen klar til styrketræningen.



2. Skråsiddende benpres

Placer benene på fodstøtten med ca hoftebredes afstand.

Dine fødder placeres længere op eller ned på pladen afhængigt af din benlængde. Lange ben = længere op, korte ben = længere ned.

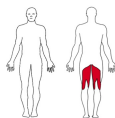
Kom så langt ned som muligt i startpositionen for at få en stor bevægelsesbane i øvelsen.

Bøj forholdsvis stille ned til ca. 90 grader i knæene og pres op med lidt højere hastighed.

Spænd op i mave- og lænderegionen og pres op til benene er næsten strakte.

Vend tilbage til udgangspositionen og gentag og husk at have kontrol over dine knæ gennem hele bevægelsen.

V: **kg, Sæt:** , **Gentagelser:**



3. Siddende leg curl

Sid helt tilbage i sædet og fiksér overkroppen ved at gribe om håndtagene.

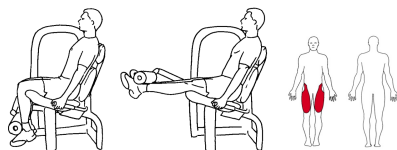
Placer fødderne på ankelpuden og placer knæpuden lige over dine knæ i startpositionen.

Pres anklerne mod ankelpuden og pres fødderne ned og ind under dig selv med en lidt højere hastighed.

Markere slutpositionen og hold et lille sekund i bunden før du vender roligt tilbage til udgangsposition.

V: **kg, Sæt:** , **Gentagelser:** , **Rygstøtte:** ,
Ankelpude:





4. Leg extension

Sørg for at have god støtte i lænderyggen så du ikke føler du ryger frem eller tilbage i sædet.

Sid med maksimalt bøjede knæ (ca. 120 grader) i startposition.

Stræk benene maksimalt op til slutposition, dog uden at overstrække i knæ.

Marker gerne toppositionen og hold et lille sekund på toppen, sænk roligt tilbage og gentag.

V: **kg, Sæt:** , **Gentagelser:** , **Rygstøtte:** ,
Ankelpude:



5. Pull down

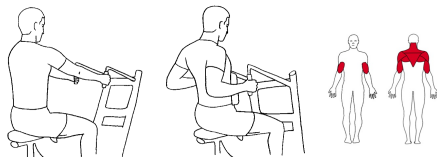
Placere lårpuden så den presser lidt ned på dine lår og du føler at du sidder godt fast på sædet.

Stræk armene op og tag et bredt greb om stangen. Grebet skal være lidt breder end skulderbrede.

Find startpositionen hvor dine hænder er lige overfor dit hoved og læn dig herefter lidt bagover og kig skråt op samtidigt med at du trækker håndtagene ned mod brystet og skuldrene.

Før langsomt tilbage og gentag.

V: **kg, Sæt:** , **Gentagelser:** , **Lårpude:**



6. Lav rowing

Indstil sædehøjden så brystpuden støtter midt på brystet.

Tag fat i håndtagene og find din startposition. Du skal allerede i startpositionen mærke at ryggen er aktiveret.

Sid med ret ryg og pres brystet frem mod brystpuden.

Træk armene bagover med albuerne indtil kroppen, så håndtagene føres mod maven og skulderbladene føres mod hinanden.

Brystkassen skal have kontakt med brystpuden gennem gele bevægelsen.

Kom tilbage til udgangsposition og gentag.

V: **kg, Sæt:** , **Gentagelser:** , **Sædehøjde:**



7. Brystpres

Indstil sædehøjden så du føler at du kan tage fat i håndtagene uden at dine skulde løftes opad.

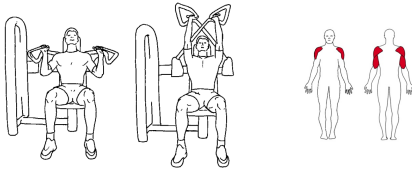
Sid med afslappede skuldre og et godt greb om håndtagene.

Albuerne holdes på højde med grebet så du kan presse håndtagene fremad med hele armen. Håndledet skal holdes i en lige position.

Pres frem til armene er strakte og før dem langsomt tilbage til brystkassen og gentag.

V: **kg, Sæt:** , **Gentagelser:** , **Sædehøjde:**



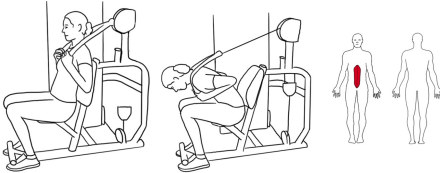


8. Skulderpres

Indstil sædehøjden så du kan tage et godt greb om håndtagene i ca skulderhøjde.

Sid med god støtte i ryggen og spænd godt op i mave- og lænderegionen. Pres lige op til armene er strakte, kom roligt tilbage til udgangsposition og gentag.

V: **kg, Sæt:** , **Gentagelser:** , **Sædehøjde:**



9. Abdominal Crunch

(Billedet ser lidt anderledes ud end maskinen)

Sid med underkroppen godt placeret i maskinen og hold tovende indt til skulderen på hver side. Find det greb som passer dig bedst hvor du føler at du ikke trækker med armene.

Pres overkroppen fremad og ned, samtidig med at du krummer lidt i ryggen, hold imod på vejen tilbage og gentag bevægelse.

Hav lidt større hastighed på vejen ned og hold godt imod på vejen tilbage for bedste resultat og aktivering.

V: **kg, Sæt:** , **Gentagelser:**



10. Maverotation

Er du brugere af EGYM-maskinerne kan du logge ind med dit armbånd. Hvis du ikke er brugere af EGYM-maskinerne skal du klikke på "gæstetilstand" og taste din oplysninger ind på skærmen.

Placere din skinneben på puderne og hav fornemmelsen af at dine knæ presser fra hinanden og ind i sidepuderne. Pres overkroppen ind mod brystpuderne og hold godt fat i håndtagene. Roter fra hoften mod siden uden at miste kontakt med brystpuden, hold godt imod på vejen tilbage.

For at rotere den anden vej, skal du huske at klikke på skærmen efter ønsket gennemførte gentagelser.

V: **kg, Sæt:** , **Gentagelser:**

