

# Ab shaper med Simon



## Raka sit ups

### Tränar de raka bukmusklerna

Ligg på rygg i maskinen med böjda ben. Lägg armarna på byglarna. Lyft dig uppåt medan du andas ut, släpp ner dig själv igen och andas in. Upprepa 12-24 gånger. Ta en paus och gör sedan om övningen 2 gånger till.



## Sneda sit ups

### Tränar de sneda bukmusklerna

Ligg på rygg i maskinen med benen böjda åt ena sidan. Lägg armarna på byglarna. Lyft dig uppåt medan du andas ut, släpp ner dig själv igen och andas in. Upprepa 12-24 gånger. Ta en paus och gör sedan om övningen åt motsatt sida. Gör övningen totalt 3 gånger på varje sida.

## Sneda sit ups

### Tränar de sneda bukmusklerna

Ligg på rygg i maskinen med benen böjda åt ena sidan. Lägg armarna på byglarna. Lyft dig uppåt medan du andas ut, släpp ner dig själv igen och andas in. Upprepa 12-24 gånger. Ta en paus och gör sedan om övningen åt motsatt sida. Gör övningen totalt 3 gånger på varje sida.



### **Sätelyft med benen upp mot taket**

Tränar de raka bukmusklerna med fokus på den nedre delen

Ligg på rygg i maskinen med benen rakt upp mot taket. Lyft upp rumpan medan du håller benen så stilla som möjligt. Upprepa 12-24 gånger. Ta en paus och gör sedan om övningen 2 gånger till.



### **Push Ups**

Tränar bröstmusklerna och baksidan armarna, samt till viss del skuldrorna

Stå med rak kropp och händerna på byglarna. Sänk sedan överkroppen tills du har armbågsleden i en 90-gradig vinkel. Maskinen gör att armhävningarna känns som en extra stor utmaning. Börja med att göra så många som du orkar med rak kropp innan du eventuellt måste sätta knäna i golvet. Se hur som helst till att hålla rumpan nere och ryggen rak. Gör 12-24 repetitioner innan du vilar. Upprepa övningen 3 gånger.