

## Bomhev



Här tränas armar och övre och nedre delen av ryggen. Börja med raka ben. Börja med raka armar och höja dig upp tills ringen möter kroppen. Tryck ihop skulderbladen i slutet av rörelsen och håll kroppen rak.

## Armhevingar



Här tränar du bröst, axlar, armar, mage, rygg och kärnmuskulatur. Sänk ringarna till 10 cm ovanför marken. Börja på tårna eller knäna och sänk kroppen till armbågarna har en vinkel på 90 grader. Präss dig upp tills armarna är raka. Spänn magen väl. Korsryggen bör vara rak. Denna övning kan också utföras på knäna, men då måste ringarna sjönkas närmare golvet.

## Kryssdrag



Här tränar du rygg, axlar och armar. Sätt ringarna i höjd med hakan, luta dig tillbaka lite (inte mycket i början) och dra dig upp med raka armar. Spänn magen. Korsryggen ska vara rak.

## Bicepscurl



Här tränar du din rygg, axlar och armar. Hög ringarna till höjd med hakan. Luta dig tillbaka lite (inte mycket i början) och dra dig upp med raka armar. Håll armbågarna i samma position och jobba lugnt båda vägar. Jobb dig längre och längre ner till ett horisontellt läge. Det är viktigt att skulderbladen dras ihop mot slutet av rörelsen. Sträck inte på huvudet.

## Benhev



Här tränar du armar, axlar och mage. Sänka ringarna till höjd med armbågen. Stå med armarna raka och höj knäna långsamt till magen. Sträck ut. Håll dina axlar låga. Detta är en tuff övning, men väldigt effektiv!