

## Knäböj



Här tränar du sätemuskulatur och främre lår. Placera viktstången på längst ner på nacken. Böj på höfter och knän. Stanna när du har ungefär en 90 graders vinkel vid knäna. Tryck tillbaka upp. Knäna ska alltid peka i samma riktning som tårna. Tänk på att hålla ryggen rak och spänn magen. Föreställ dig att du sitter ner och står upp, som om du sitter och stiger upp från en stol.

## Utfall



Här tränas det främre låret och sätemuskulatur. Placera viktstången på längst ner på nacken. Stå med fötterna i höftbredd. Ta ett långt steg framåt. När du når golvet, bromsar du och böjer benet till ca 90 grader och sparkar ifrån när du skall upp. Ta vartannat ben. Det är viktigt att du håller ryggen rak och undviker att falla framåt med överkroppen.

## Framåtböjd rodd



Här tränar du dom stora, breda ryggmusklerna som drar armarna bakåt. Sen arbetar du också med dom statiska ländryggmusklerna. Håll spaken i båda händerna med grepp (tummen pekar utåt). Böj lätt på benen och håll ryggen rak under hela övningen. Dra armarna bakåt längs sidan av kroppen från magen. Broms på vägen tillbaka. Det är viktigt att ryggen är rak och tryck bröstet framåt och sätet (rumpan) ut. Titta rakt fram.

## Stående drag till hakan



Här tränar du axelmuskulatur. Håll stängen med övergrepp (tummen pekar utåt) i axelbredd. Lyft skivstången upp till bröstet tills den övre armen är horisontell. Sänk långsamt tillbaka. Håll dina axlar låga.

## Bicepscurl



Här tränas framsidan av överarmen. Allmänt utgångsläge. Håll viktstången med undergrepp (tummen pekar utåt). Böj armbågarna och lyft stången upp. Stanna innan underarmen är vertikal. Sänk lugnt ner igen. Försök att undvika rörelse i axelleden.