

Tube set med Simon

Med hadtag och dörrfäste



Stående rodd

Tränar rygg

Trä dörrfästet på de antall "tubsen" som du vill använda och placera det i mitten.

Fäst båda hadtagen i båda ändar

Plassera dörrfästet i höjd med övre delen av magen (stående)

Stå upp, lätt svankad i ryggen, dra in naveln mot ryggraden och sänkta skuldror

Dra handtagen mot övre delen av magen

12 reps x 3 set



En arms bröstpress

Tränar Bröst

Välj antall tubes, placera handtag och dörrfäste i var sin ände.

Plassera dörrfästet i höjd med skuldran

Ställ dig med ryggen mot dörren

Rak rygg, dra in naveln mot ryggraden och sänkta skuldror

För armbågarna rakt ut och ha 90 graders vinkel i armbågsleden

Pressa tubsen rakt framåt

Byt arm

12 reps x 3 set

Med fotstrap och dörrfäste



Insida lår

Fäst dörrfäste och fotstraps i varsin ände.

Plassera dörrfästet i höjd med fotknölna

Stå med sidan mot dörren

Fotstrapsen ska var runt foten som är närmst dörren, tube är sträckt

Pressa det ena benet framför det andra, byt sedan ben

12 reps x 3 set



Utsida lår

Tränar utsidan av rumpan

Fäst dörrfäste och fotstraps i varsin ände.

Plassera dörrfästet i höjd med fotknölna

Stå med sidan mot dörren

Fotstrapsen ska var runt foten som är längst ifrån dörren, tube är sträckt

Pressa benet utåt sidan, byt sedan ben

12 reps x 3 Set

Utan dörrfäste



Biceps

Tränar överarmar

Fäst handtagen i varsin ände

Ställ dig på mitten av tubsen

Armarna rakt ned utmed sidorna

Drag handtagen upp och håll kvar armbågen intill kroppen

12 reps x 3 set



Axeldrag

Tränar framsidan av skulderna

Fäst handtagen i varsin ände

Ställ dig på mitten av tubsen

Håll i handtagen med armarna framför höften

Drag händerna mot hakan

12 reps x 3 set