

Medlem basprogram styrka. Steg 1.

10-15 minuters uppvärmning på valfri konditionsmaskin.

Övning	Illustration	Träningsfokus	Övningsdata	Kommentar
1 - Liggande benpress			3 set x 15 rep	Placera fötterna på fotplattan med axelbrett avstånd. Böj knäna ca. 90 grader. Spänn mag- och korsryggsregionen. Pressa benen mot fotplattan, tills knäna är nästan helt utsträckta. Återgå till startposition och upprepa.
2 - Cybex: Benspark			3 set x 15 rep	Se till att ha bra stöd för korsryggen. Pressa vristerna mot fotkudden och sträck benen helt ut. Markera gärna slutpositionen och sänk långsamt tillbaka.
3 - Cybex: Lårcurl			3 set x 15 rep	Se till att ha bra stöd för korsryggen och fixera överkroppen med handtagen. Pressa vristerna mot dynan, böj maximalt i knäna och återvänd långsamt till startpositionen.
4 - Cybex: Bröstpress			3 set x 15 rep	Sitt med avslappnade axlar och fatta ett bra grepp om handtagen. Dra ihop skulderbladen och lyft armbågarna så att de är i höjd med händerna. Pressa fram armarna tills de är helt raka och återgå långsamt tillbaka till bröstet, innan du upprepar övningen.
5 - Cybex: Rodd			3 set x 15 rep	Sitt med rak rygg och pressa bröstet mot dynan. Ta tag i de lodräta handtagen. Håll armarna raka och släpp fram axlarna. Dra bak axlarna samtidigt som du drar handtagen bakåt mot magregionen. Pressa samman skulderbladen i slutläget och ha kontakt med bröstdynan under hela rörelsen.
6 - Cybex: Rygg extension			3 set x 15 rep	Sitt helt tillbaka i sätet med stöd för korsryggen. Pressa överkroppen bakåt, så att ryggen sträcks. Återvänd långsamt och upprepa. Se till att du utför övningen i en jämn rörelse.
7 - Mage Cybex: Mage			3 set x 15 rep	Se till att ha bra stöd för korsryggen och luta överkroppen lätt bakåt. Ta tag i handtagen och håll armarna raka. Böj överkroppen framåt och nedåt, samtidigt som du krummar i ryggen. Återvänd till startpositionen och upprepa.
8 - Stående tricepspress			3 set x 15 rep	Stå vänd mot dragapparaten med repet/stängen i båda händerna. Håll överarmarna tätt mot kroppen och pressa nedåt tills armarna är helt sträckta. Återgå långsamt och upprepa.
9 - Stående bicepscurl			3 set x 15 rep	Stå med rak rygg och ett stadigt grepp om stängen/repet. Böj armbågarna och lyft armarna upp mot bröstet. Håll armbågarna stilla under rörelsen. Återgå långsamt och upprepa.
10 - Plankan			3 set x max rep	Stå på tår och armbågar och låt bäckenet vila mot golvet. Lyft bäckenet från golvet genom att spänna rygg och mage. Stabilisera kroppen i denna ställningen och håll denna positionen så länge du kan. Vila och upprepa.



[Se video av dina övningar](#)