


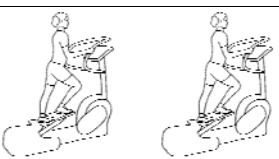
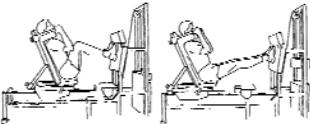

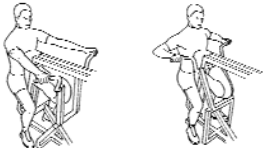
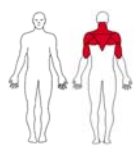
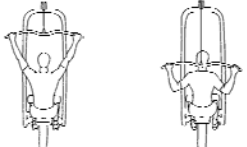
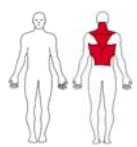

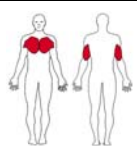
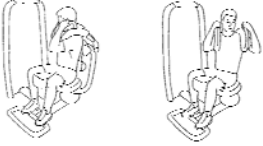
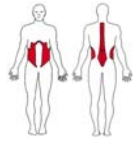
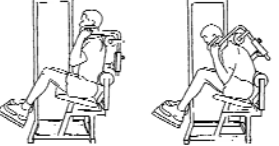
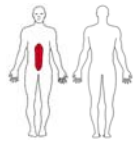
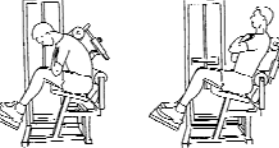
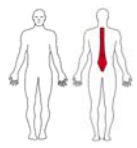
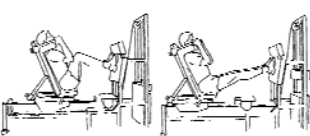
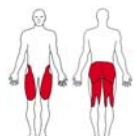


Basis

Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 Løbebånd 1			Tid: 10 min Prog.: Km/t: Hældning: Distance:	Du kan vælge et program og starte løbebåndet, eller bare trykke på start. Tryk på plus / minus for at ændre hastigheden og på pil op / ned for at ændre hældningen. For at afslutte trykkes stop.
2 Cykle			Tid: 10 min Prog.: Rpm: Level: Distance:	Vælg et program og start cyklen, eller tryk på quick-start. Tryk på plus eller minus for at ændre modstanden. For at afslutte trykkes stop.
3 Romaskine computer			Tid: 10 min Prog.: Level: Distance: Puls:	Vælg et program og start romaskinen. Træk håndtaget til maven og pres samtidig med benene så de strækkes. For at afslutte trykkes stop.
4 Technogym Wave 1			Tid: 10min	Der kan vælges at starte et program eller blot tryk på start. For at ændre modstanden tryk plus eller minus. For at afslutte tryk stop.
5 Siddende benpres / Horizontal leg press			Rygstøtte: Skulderpude: Gentagelser: 12-15	Placer benene på fodstøtten i en skulderbreddes afstand. Bøj ca. 90 grader i knæene. Spænd op i mave- og lænderegionen og pres op til benene er næsten strakte. Vend tilbage til udgangs...
6 Roning m/støtte 1 / Vertical row			Sædehøjde: Gentagelser: 12-15	Sid oprejst med et let svaj i lænden og god kontakt til brystpuden. Tag et bredt greb med strakte arme og fremskudte skuldre. Træk håndtagene ind til brystet. Undgå at miste kontakten med brystpuden.
7 Træk til nakke / Latissimus machine			Lårpude: Gentagelser: 12-15	Tag et bredt greb, skyd brystkassen frem og træk stangen ned til nakken. Hold blikket fremadrettet under hele bevægelsen.
8 Brystpres 1 / Chest press			Sædehøjde: Gentagelser: 12-15	Sid med lave skuldre og et godt greb om håndtagene. Albuerne holdes på højde med grebet. Pres frem til armene er strakte og før langsomt tilbage til brystet.
9 Rotation overkrop 2 / Rotary torso			Rotationsvinkel: Gentagelser: 12-15	Sid helt tilbage i sædet, således at du har god støtte i korsryggen. Grib håndtagene og træk skulderpuderne ned over skuldrene. Pres og rotér overkroppen til modsat side i en jævn bevægelse. Genta...
10 Mavebøj 1 / Abdominal crunch			Sædehøjde: Skulderpude: Fodstøtte: Gentagelser: 12-15	Sid helt tilbage i sædet således at du har god støtte i lænden. Grib om håndtagene og træk overkroppen frem og ned, samtidig med at du krummer lidt i ryggen. Vend tilbage til udgangspositionen og gentag.
11 Rygstræk 1 / Lower back			Sædehøjde: Skulderpude: Fodstøtte: Gentagelser: 12-15	Fra den foroverbøjede udgangsposition presses overkroppen bagover og ryggen rettes op. Sørg for god støtte i lænderyggen og en jævn bevægelse.
12 Siddende benpres / Horizontal leg press			Rygstøtte: Skulderpude: Gentagelser: 12-15	Placer benene på fodstøtten i en skulderbreddes afstand. Bøj ca. 90 grader i knæene. Spænd op i mave- og lænderegionen og pres op til benene er næsten strakte. Vend tilbage til udgangs...