
















Kom-ihåg lista

Kom-ihåg lista att ta med till gymmet. Markera övningarna som ingår i ditt/dina program och i vilken ordning du ska göra dem.

ÖVNINGSBANK STYRKETRÄNING						
Nr	Övning	Bild	Bild	Program	Program	Program
1	Hållning/axlar					
2	Hållning/skulderblad					
3A	Sittande rodd					
3B	Framåtlutad rodd					
4A	Hantelpress					
4B	Bröstpress					
5	Utåttrotation					
6	Inåttrotation					
7	Nedåtdrag					
8	"Hög rodd"					
9	Dips					
10	Skulderträning					
11	Armsträck/kickback					
12	Flyes					
13	Bicepscurl					
14A	Situps från liggande					
14B	Situps från sittande					

Samtliga övningar finns med bilder och utförliga instruktioner i Övningsbanken.

Kom-ihåg lista

Kom-ihåg lista att ta med till gymmet. Markera övningarna som ingår i ditt/dina program och i vilken ordning du ska göra dem.

Nr	Övning	Bild	Bild	Program	Program	Program
15	Bäckenlyft					
16	Rygglyft					
17	Benlyft insida					
18	Benlyft utsida					
19	Benspark					
20	Bencurl					
21	Vadpress					
ÖVNINGSBANK STRETCH						
22	Nackmuskler					
23	Bröstmuskler					
24	Muskler mellan skulderbladen					
25	Armens baksida					
26	Höftens framsida					
27	Höftens baksida					
28	Lårets baksida					
29	Lårets framsida					
30	Lårets insida					
31	Vadens muskler					

Samtliga övningar finns med bilder och utförliga instruktioner i Övningsbanken.