

## Styrketränningsprogram 1:

**Uppvärmning:** 5-15 min. Cykla, promenera, jogga, hoppa rep eller gör något som engagerar stora muskelgrupper. Om du har "korta muskler" stretcha dem.

### Benmuskler:

1. Benpressmaskin: 8-15 rep. \*1-3 set

### Sättesmuskler:

2 Bensträckning bakåt: Benextension i höftmaskin  
8-15 rep. \*1-3 set.

3 Bensträckning utåt sidan: Benabduktion i höftmaskin  
8-15 rep. \*1-3 set.

### Muskler insida lår:

4 Bensträckning inåt: Benadduktion i höftmaskin  
8-15 rep. \*1-3 set.

### Höftböjarmuskler:

5 Benböjning framåt: Benflexion i höftmaskin  
8-15 rep. \*1-3 set.

### Vadmuskler:

6a Tåhävningar: Stående på tåhävningsskloss  
8-15 rep. \*1-3 set.

6b *Tåhävningar: I benpressmaskin*  
8-15 rep. \*1-3 set.

### Bröstmuskler:

7a Reversed pek dek: Bröstträning enl instr. på maskin  
8-15 rep. \*1-3 set.

7b *Bröst: Bänkpress i smithmaskin 8-15 rep. \*1-3 set.*

### Triceps:

8a Armsträckning: Tricepssträckning i dragapparat  
8-15 rep. \*1-3 set.

8b *Press från pannan: Z-stång liggande på bänk*  
8-15 rep. \*1-3 set.

### Biceps:

9a Armböjning: Bicepscurl med Z-stång (med bräda)  
8-15 rep. \*1-3 set.

9b *Armböjning: Bicepscurl i dragapparat*  
8-15 rep. \*1-3 set.

### Axelmuskler:

10a Hantellyft utåt sidan: Upp till axelhöjd/horisontalplan  
8-15 rep. \*1-3 set.

10b *Axlar: Z-stång drag till hakan*  
8-15 rep. \*1-3 set

### Rygg och axlar:

11 a Reversed pek dek: Träning för baksida axlar och övre ryggen enl. beskr på maskinen 8-15 rep. \*1-3 set

11 b *Sittande rodd: Träning för rygg enl. beskr. på maskinen. 8-15 rep. \*1-3 set*

### Ryggmuskler:

12 Latsdrag: Bakom huvudet i dragapparat 8-15 rep. \*1-3 set

13 Ryggsträckningar: I backextensionapparat 8-15 rep.\*1-3 set

### Magmuskler:

14 Bålrotation: I bålrotationsapparat 8-15 rep. \*1-3 set

15 Situps/crunches (bålböjning): I situpsapparat  
8-15 rep. \*1-3 set.

 Stretching och ev nedvarvning liknande uppvärmningen. 