

L'ATELIER FITNESS



1. UPPVÄRMNING

Vi rekommenderar att du börjar ditt pass med 5–10 minuters uppvärmning för att få upp pulsen och förbereda musklerna.

Hopprep i läder:
Lätt hoppning i jämnt tempo.

Ribbstol i ek:
Dynamisk rörlighet, häng ut ryggen och stretcha axlarna.



2. VÄLJ DINA ÖVNINGAR

Sätt ihop ditt eget träningspass. Vi rekommenderar att du väljer en till två övningar från de redskap du föredrar att använda idag.



- FRIA VIKTER & STÄNGER -

Tips: Använd gymhandskarna för ett skonsammare grepp

Hantlar (Ek & stål):
Goblet squats (ben/säte) eller axelpress.

Rak skivstång & Trävikter:
Marklyft (rygg/ben) eller framåtböjd skivstångsrodd (rygg).

Curlstång (EZ-stång) & Trävikter:
Bicepscurls eller stående tricepspress.



- BÄNKAR -

Ställbar läderbänk:
Bröstpress med hantlar (plant eller i lutning).

Ställbar ribbstolsbänk:
Lutande sit-ups för core eller ryggresningar.



- KROPPSVIKT & RIBBSTOL -

Ribbstol + Chins/Bar-stöd:
Pull-ups/chins (rygg) eller hängande benlyft (mage).

Suspensionsband i trä:
Inverterad rodd (rygg) eller assisterade knäböj.

Armhävningshandtag i trä:
Djupa armhävningar för ökat rörelseomfång eller plankan på handtagen.



- ISOLERAD CORE & BEN -

Träningshjul i trä (Ab-roller):
Utrullningar på knä (håll bälten spänd och ryggen rak).

Fotledsvikter:
Stående benlyft bakåt (säte) eller liggande benspark.

