

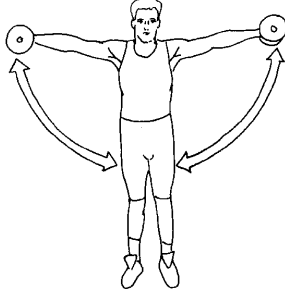


Træningsprogram for: **Håndvægt øvelser**

FysioFix Exercise version4.0 (11) 32 Dansk

Copyright © 1995-2000 FysioFix AB

X32: Standing dumbbell swing

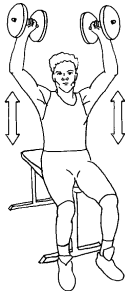


Håndvægtøvelse: 1 Skulder

- A) Stå med llige ryg, hold håndvægterne i hænderne.
- B) Løft arme lige ud til siden.

Gentag øvelsen 8-12 gange i 3 sæt.

X28: Sitting dumbbell lift

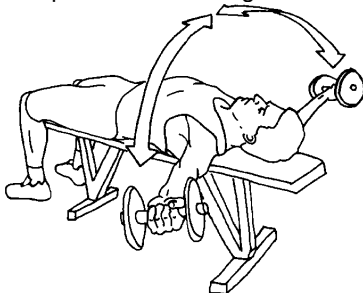


Håndvægtøvelse: 2 Skulder

- A) Sid på bænken med håndvægterne i hænderne i brysthøjde.
- B) Pres armene lige op.

Gentag øvelsen 8-12 gange i 3 sæt.

X04: Supine dumbbell swing

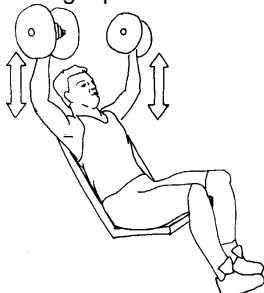


Håndvægtøvelse: 4 Bryst

- A) Lig på bænken mens du holder håndvægterne i hænderne.
- B) Hold armene næsten strakt i vandret stilling. Saml dem over brystkassen.

Gentag øvelsen 8-12 gange i 3 sæt.

X03: Håndvægte på skrå bæk



Håndvægtøvelse: 5 Bryst

- A) Sid på en skrå bæk og hold håndvægte i hænderne
- B) Pres armene lige opad.

Gentag øvelsen 8-12 gange i 3 sæt.

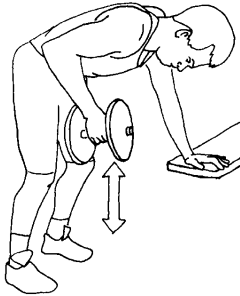


Træningsprogram for: **Håndvægt øvelser**

FysioFix Exercise version4.0 (11) 32 Dansk

Copyright © 1995-2000 FysioFix AB

X17: One-arm rowing



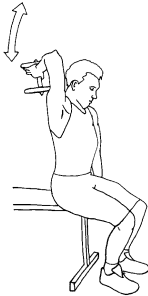
Håndvægtøvelse: 6 Ryg

A) Stå med overkroppen bøjet forover og hold ryggen ret.. Hold håndvægten i en hånd, støt med den anden hånd på bænken.

B) Træk håndvægten op til brystkassen.

Gentag øvelsen 8-12 gange i 3 sæt.

X43: Sitting one-armed triceps press



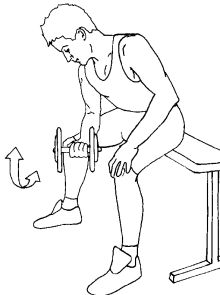
Håndvægtøvelse: 7 Triceps

A) Sid på bænken med ret ryg. Med en albue bøjet bag hovedet, håndvægten i hånden.

B) Stræk armene lige op.

Gentag øvelsen 8-12 gange i 3 sæt.

X41: Concentrated curl



Håndvægtøvelse: 8 Biceps

A) Sid på bænken. Hold håndvægten i en hånd, støt albue på knæ.

B) Bøj albue, bring håndvægten imod skuldre.

Gentag øvelsen 8-12 gange i 3 sæt.