

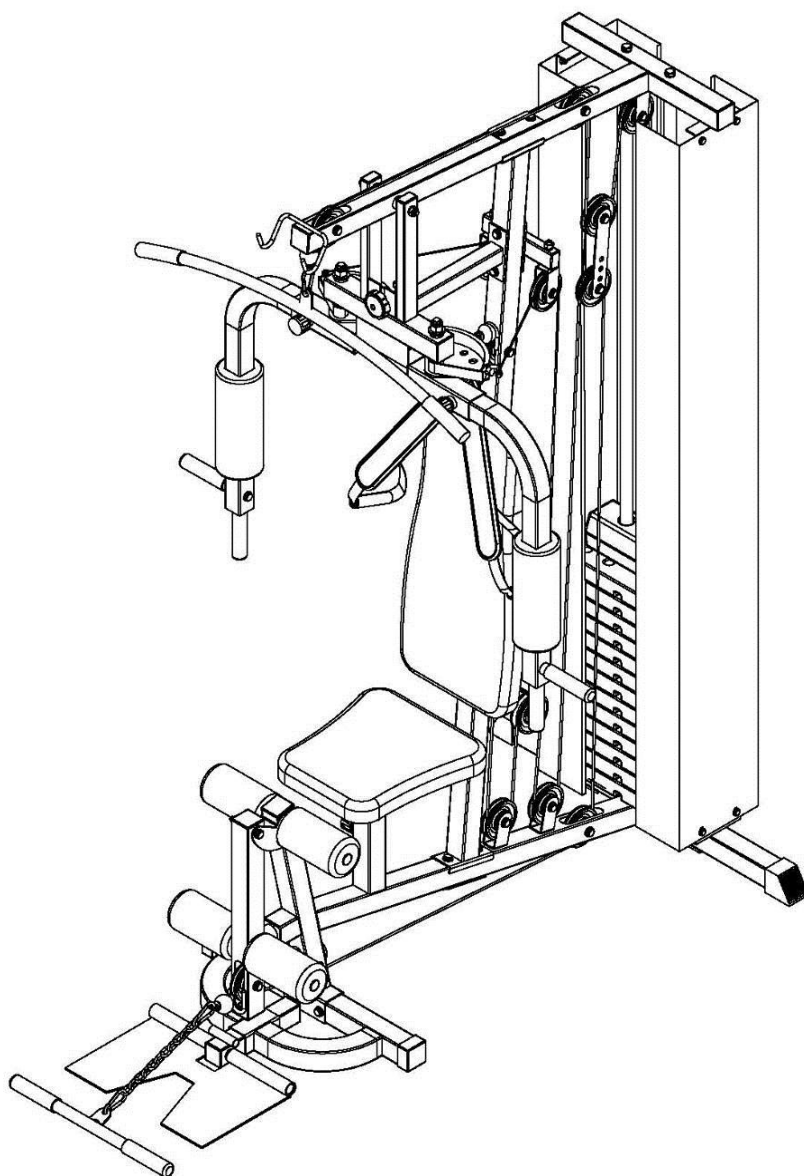
Svensk



# Titan Homegym 100 kg.

## Manual

**Viktigt: Läs igenom avsnittet "Underhåll" innan användning**



## Bästa kund

Vi är glada för att du har valt en produkt från **Titan**. Denna kvalitetsprodukt är tillverkad för att användas i hemmet och är testad efter EU-normen EN 957. Innan du monterar och börjar använda produkten ber vi dig läsa igenom denna bruksanvisning noggrant och spara den för eventuellt senare behov.

## Kundservice

För att på bästa möjliga sätt ge dig service vid efterfrågan eller fel, ber vi dig anteckna och spara produktens serienummer som du hittar på ett märke nederst på produktramen. Därefter ska du fylla i nedanstående punkter för framtida behov. Informationen behövs om du vid något tillfälle skulle behöva kontakta oss rörande din produkt. Det rekommenderas att spara nedanstående upplysningar tillsammans med kvittot för inköpet. Vid reklamation måste du kunna visa upp kvittot.

Märke: \_\_\_\_\_

*t.ex. Titan*

Produkttyp: \_\_\_\_\_

*t.ex. Crosstrainer*

Modellnamn: \_\_\_\_\_

*t.ex. Titanium TC3.0*

Serienummer: \_\_\_\_\_

*t.ex. re-12011/5212/45101-01*

Inköpsdatum: \_\_\_\_\_

*t.ex. 20/10/2020*

Inköpsställe: \_\_\_\_\_

*t.ex. Oslo Sport&Fitness, Norge*

### *Beställning av reservdelar:*

Om du behöver beställa reservdelar, finner du produktnumret för dessa i produktbeskrivningen eller produktanvisningen. Vår serviceavdelning kan vid beställning av reservdelar kontaktas enligt följande:

Danmark:

E-post: [service@livingsport.dk](mailto:service@livingsport.dk)

Hotline telefon: (+45) 28 59 19 98

Norge:

E-post: [Order@kolsrud-services.com](mailto:Order@kolsrud-services.com)

Hotline telefon: +47 22643420

Sverige:

E-post: [service@livingsport.dk](mailto:service@livingsport.dk)  
Hotline telefon: +(46) 040-303144 + tryck 3

Finland:  
E-post: [Order@kolsrud-services.com](mailto:Order@kolsrud-services.com)  
Hotline telefon: +358456006135

Ha serienummer, modellnummer, kvitto och användarmanualen till hands när du kontaktar oss.

Du kan också hitta information om både ihopsättning och användning av anläggningen på LivingSports hemsida:

DK: [www.livingsport.dk](http://www.livingsport.dk)

SE: [www.livingsport.se](http://www.livingsport.se)

FI: [www.livingsport.fi](http://www.livingsport.fi)

NO: [www.livingsport.eu](http://www.livingsport.eu)

→ Service → Manualer → "Välj märke" → "Välj produkt" → "Välj modell"

## Garantibestämmelser

---

**Titan**-kvalitetsprodukter är konstruerade och testade för hemmabruk. Det betyder att reklamationsrätten helt bortfaller om produkten används för kommersiellt, offentligt eller annat icke-privat bruk.

Denna produkt är tillverkad efter den europeiska normen EN 957.

Som importör av din nya **Titan**-produkt garanterar LivingSport A/S reklamationsrätt enligt köplagen från inköpsdatum. Reklamationsrätten omfattar fabrikations- och materialfel som konstateras vid normal användning av produkten. Reklamationsrätten täcker inte fel, skador eller slitage som uppstått direkt eller indirekt som följd av felaktigt handhavande, bristande underhåll, våld eller icke-auktoriserade ingrepp. LivingSport A/S kan inte hållas ansvarig för skador på annat bohag som uppstått i samband med användning av produkten. Reklamation på fel och brister som bör upptäckas vid normal undersökning av produkten ska meddelas till LivingSport A/S/Kolsrud Services inom rimlig tid.

Vid fel/brister kan produkten returneras för reparation. Om detta SKA överenskommas med LivingSport A/S/Kolsrud Services före returnering. Efter bedömning av felets/bristens omfattning görs först ett försök att avhjälpa detta med reparation. Kan det inte göras inom rimlig tid och utan stort besvär för konsumenten, byts produkten ut eller krediteras.

Reklamationsperioden börjar på leveransdagen. Spara därför ditt kvitto på köpet och leveransen.

Om du vill reklamera produkten ska du vända dig till:

### **DK:**

#### **LivingSport A/S**

Industriparken 25

DK-2750 Ballerup

Service e-post: [service@livingsport.dk](mailto:service@livingsport.dk)

Service telefon: (+45) 28 59 19 98

### **SE:**

#### **LivingSport A/S**

Industriparken 25

DK-2750 Ballerup

Service e-post: [service@livingsport.dk](mailto:service@livingsport.dk)

Service telefon: (+46) 040-303144 + tryck 3

### **NO:**

#### **Kolsrud services**

Persveien 20,

0581 Oslo

Service e-post: E-post: [Order@kolsrud-services.com](mailto:Order@kolsrud-services.com)

Service telefon: +47 22 64 34 20

**FI:**

**Kolsrud services**

Service e-post: [Order@kolsrud-services.com](mailto:Order@kolsrud-services.com)

Hotline telefon: +358456006135

---

**Underhåll**

**Produkten måste före varje användning spännas och produkten bör kontrolleras för fel, oskärpa, buller och saknade delar. Om du är osäker på om produkten har ett fel, stoppa all användning och kontakta LivingSports/Kolsrud Services serviceavdelning. I synnerhet, observera skruvarna som håller fast de rörliga delarna, oavsett om de är synliga eller dolda. Om fel har uppstått på grund av felaktig hantering, bristande efterspanning eller underhåll är garantin ogiltig. LivingSport påtar sig ej heller ansvar för fel som kan inträffa på annat bohag.**

---

## Säkerhetsåtgärder

Innan du påbörjar detta eller andra träningsprogram bör du kontakta din läkare. Detta är särskilt viktigt för personer som inte har tränat regelbundet tidigare eller personer med nuvarande eller tidigare hälsoproblem. Läs igenom denna manual noga innan du påbörjar din träning. Tillverkaren och säljaren påtar sig inget ansvar för personskada eller skada förorsakad av eller genom användning av denna produkt.

Läs alla förhållningsregler och instruktioner grundligt igenom innan du använder träningsutrustningen. Vi rekommenderar att du sparar den här manualen för framtida referens.

Det är ägarens ansvar att se till att alla användare av produkten är tillräckligt informerade om alla försiktighetsåtgärder. Använd endast produkten så som den beskrivs i den här manualen.

Använd produkten inomhus på en jämn yta med tillräckligt fritt utrymme runt produkten. Placera inte produkten utomhus, i garaget, carporten, uthuset eller i närheten av vatten.

Skydda produkten från fukt och damm.

Håll ALLTID barn under 12 år och husdjur borta från produkten.

Placera eventuellt en matta under stabilisatorerna för att skydda trägolv och mattor.

Dra åt alla skruvar och bultar regelbundet. Byt omedelbart ut alla slitna delar.

Skadade delar eller komponenter kan medföra en risk för din säkerhet eller minska produktens livslängd. Ersätt därför skadade eller slitna delar omedelbart och använd inte produkten innan du gjort detta.

Reparationer får endast utföras i samråd med LivingSport A/S.

Var uppmärksam på att INGEN vätska kommer in i maskinen eller i elektroniska delar då detta kan skada produkten.

Produkten ska förvaras i normal rumstemperatur – inte under 15°C och endast inomhus, INTE utomhus.

Använd lämplig klädsel när du tränar. Bär inte lösa kläder som kan fastna i produktens rörliga delar.

Använd alltid sportskor när du tränar.

Håll ryggen rak när du tränar på produkten.

Böj inte ryggen. Om du känner smärta eller blir yr när du tränar ska du omedelbart avbryta träningen.

Om din produkt används i samband med en handpulsmätare, så var uppmärksam på att en sådan inte är ett medicinskt redskap och att man kan förvänta sig en större felmarginal vid uppmätning av puls i jämförelse med mätning av puls direkt från hjärtslag. Flera faktorer, bl.a. utövarens rörelser, kan influera precisionen av handpulsmätaren, som snarare bör betraktas som ett träningshjälpmedel för en generell förståelse av användarens puls.

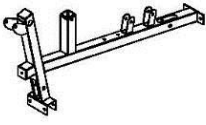
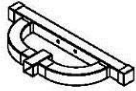
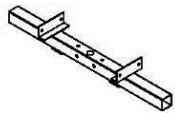
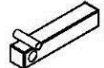
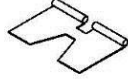

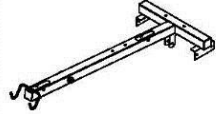
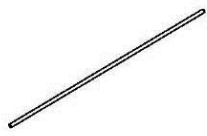
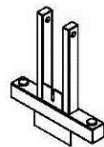

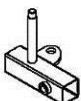
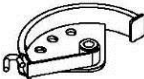
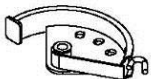


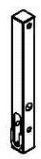
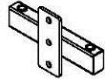
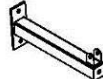

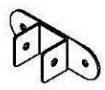
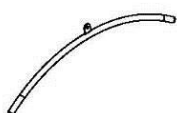
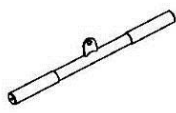

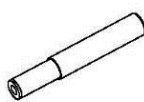
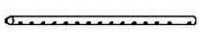
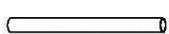
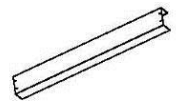
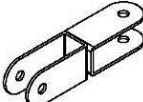
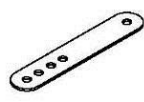
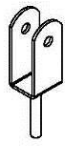


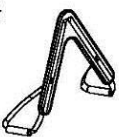

Produkten är klassad som en "H"-produkt (hemma) och är därför endast avsedd för privat träning. Den bör inte användas i kommersiella eller institutionsmässiga förhållanden.

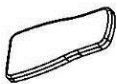
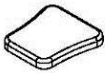
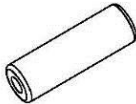
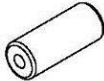

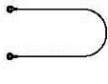
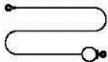
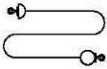

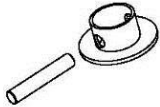

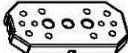
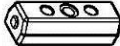




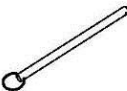










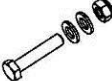
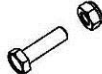

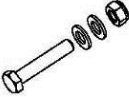

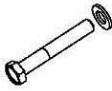
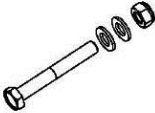
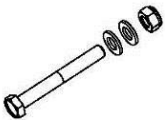

Produkten är inte utformad för medicinskt och rehabiliterande syfte.

Produkten är tillverkad enligt europanormen EN 957 och är INTE avsedd för terapeutisk eller medicinsk träning.

Maximal användarvikt för den här produkten är 120 kg.

#### 4) RESERVDELSLISTA

A		B		C		D		E	
F		G		H		I		J	
K		L		M		N		O	
P		Q		R		S		T	
U		V		W		X		Y	
Z		AA		AB		AC		AD	
AE		AF		AG		AH			

1 	2 	3 	4 	5 
6 	7 	8 	9 	10 
11 	12 	13 	14 	15 
16 	17 	18 	19 	20 
21 	22 	23 	24 	25 
26 	27 	28 	29 	30 
31 	32 	33 	34 	35 
36 	37 			



# RESERVDELSLISTA

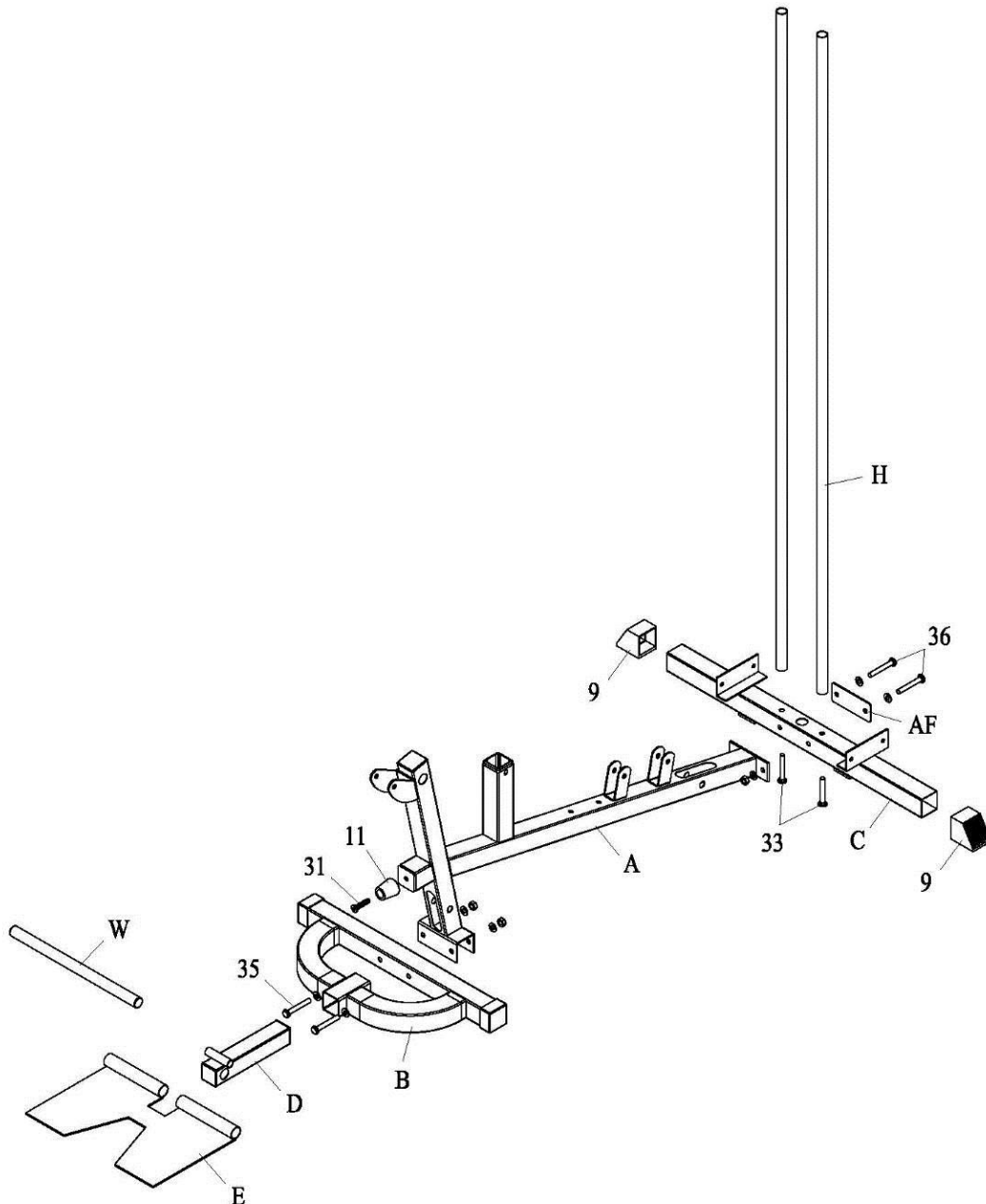
<b>NUMMER</b>	<b>BESKRIVNING</b>	<b>ANTAL</b>
A	MAIN FRAME	1
B	FRONT CROSS BASE	1
C	REAR BASE	1
D	FRONT BASE	1
E	FOOT PLATE	1
F	VERTICAL BEAM	1
G	TOP CROSS BEAM	1
H	GUIDE ROD	2
I	PRESS BAR	1
J	RIGHT JOINT BLOCK	1
K	LEFT JOINT BLOCK	1
L	RIGHT ADJUSTABLE BLOCK	1
M	LEFT ADJUSTABLE BLOCK	1
N	RIGHT CHEST SUPPORT	1
O	LEFT CHEST SUPPORT	1
P	LEG EXTENSION	1
Q	PULLEY BLOCK SUPPORT	1
R	RESIST BAR	1
S	SEAT SUPPORT	1
T	BACKREST SUPPORT	2
U	LAP BOW	1
V	PULL BOW	1
W	TUBE	3
X	HANDLE BAR	2
Y	SELECTOR SHAFT	1
Z	SMALL TUBE	1
AA	METAL SHELL	2
AB	PULLEY BLOCK (A)	1
AC	PULLEY BLOCK (B)	2
AD	PULLEY BLOCK (C)	2
AE	LOCK LEVER	1
AF	REINFORCEMENT PLATE	3
AG	AB CURL STRAP	1
AH	ANKLE STRAP	1

# RESERVDELSLISTA

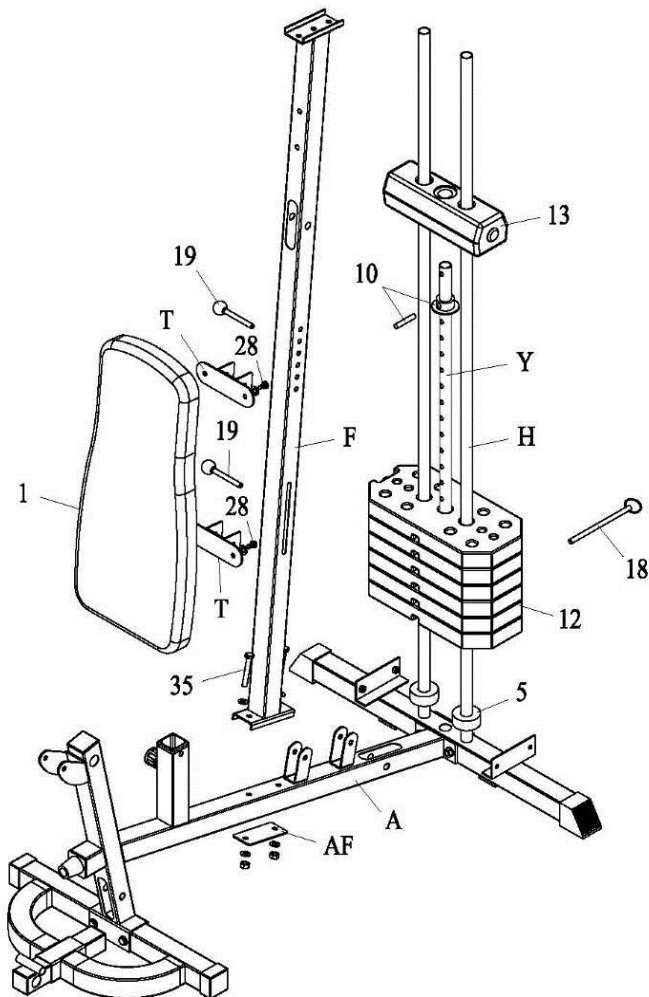
NUMMER	BESKRIVNING	ANTAL
1	BACKREST CUSHION	1
2	SEAT CUSHION	1
3	LARGE FOAM ROLLER	2
4	FOAM ROLLER	4
5	RUBBER DONUT	2
6	CABLE WITH NO BALL	1
7	CABLE WITH ONE BALL	1
8	CABLE WITH ONE AND HALF BALL	1
9	END CAP	2
10	CIRCLE AND PIN	1
11	RUBBER BUMPER	1
12	WEIGHT PLATE	13
13	TOP PLATE	1
14	PULLEY	15
15	BUSHING	12
16	CHAIN	1
17	HOOK	4
18	PIN	1
19	BALL HEAD PIN	2
20	ROUND FAST PIN	3
21	FAST PIN	2
22	KNOB	1
23	SCREW M12×165 + TWO WASHERS + TWO LOCK NUT	1
24	M8 LOCK NUT	2
25	M10 LOCK NUT + WASHER	2
26	M12 LOCK NUT + BIG WASHER	2
27	SCREW M6×16 + WASHER	4
28	SCREW M8×16 + WASHER	12
29	SCREW M8×40 + TWO WASHERS + LOCK NUT	1
30	SCREW M10×35 + LOCK NUT	1
31	CROSS HEAD SCREW M10×45	1
32	SCREW M10×50 + TWO WASHERS + LOCK NUT	9
33	SQUARE NECK BOLT M10×60	2
34	SCREW M10×65 + WASHER	2
35	SCREW M10×70 + TWO WASHERS + LOCK NUT	12
36	SCREW M10×75 + TWO WASHERS + LOCK NUT	5
37	SCREW M12×20 + WASHER	2

## 5) MONTERINGSANVISNINGAR

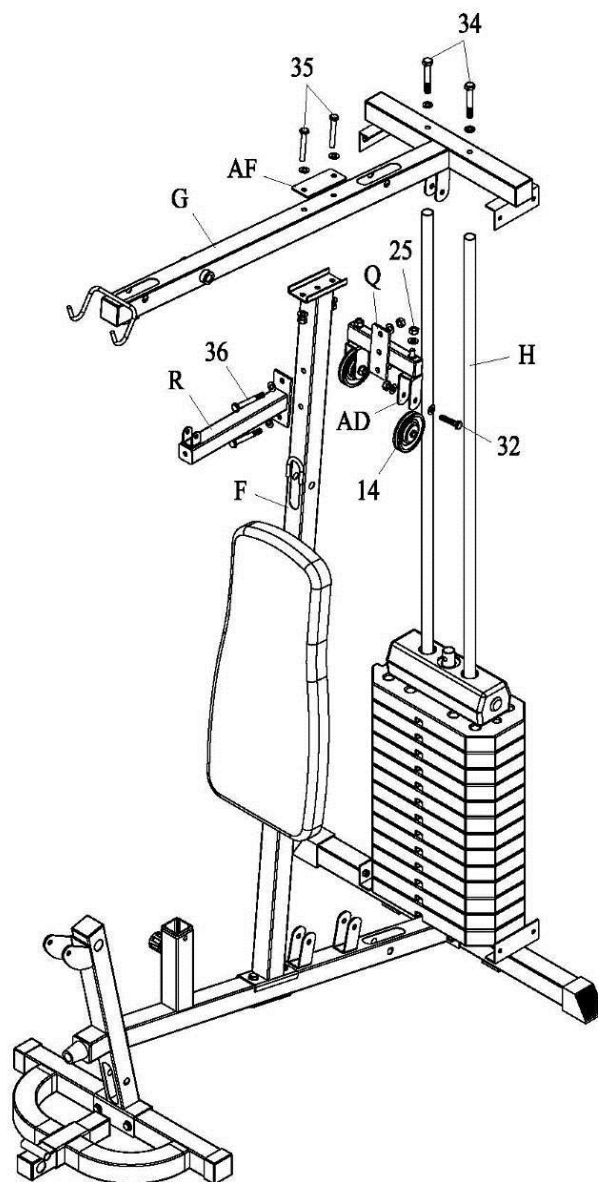
### STEG 01



1. MONTERA MAIN FRAME (A) PÅ FRONT CROSS BASE (B) MED TVÅ SCREWS M10\*70 + WASHERS + LOCK NUTS (35) SOM VISAT.
2. FÄST TVÅ END CAPS (9) PÅ REAR BASE (C).
3. MONTERA GUIDE RODS (H) PÅ REAR BASE (C) MED TVÅ SQUARE NECK BOLTS M10\*60 (33).
4. FÄST MAIN FRAME (A) OCH REINFORCEMENT PLATE (AF) PÅ REAR BASE (C) MED TVÅ SCREWS M10\*75 + WASHERS + LOCK NUTS (36) SOM VISAT.
5. FÄST RUBBER BUMPER (11) PÅ MAIN FRAME (A) MED CROSS HEAD SCREW M10\*45 (31).
6. SÄTT IN FRONT BASE (D) I ÖPPNINGEN TILL FRONT CROSS BASE (B).
7. FÖR IN TUBE (W) I FOOT PLATE (E) OCH FRONT BASE (D).

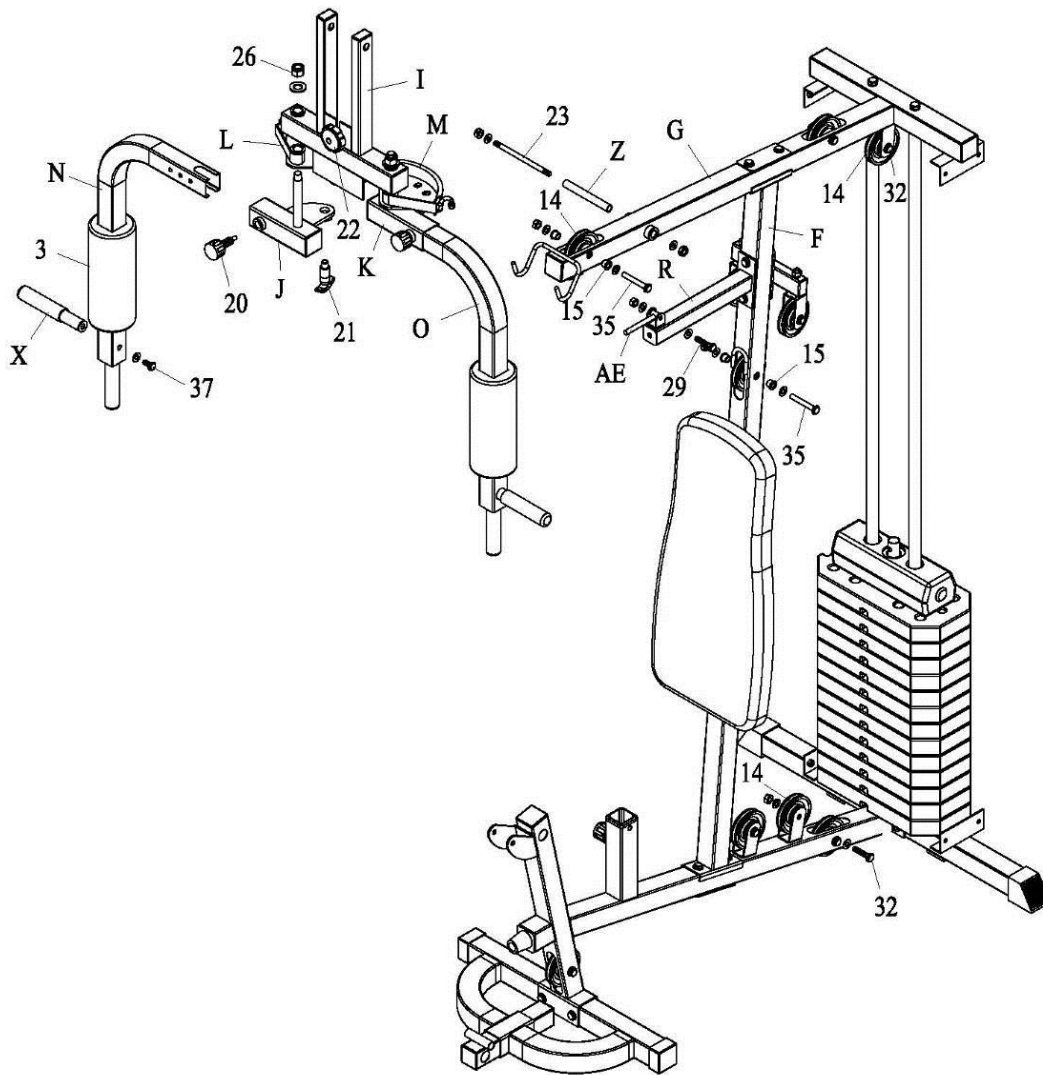


1. SKJUT NER RUBBER DONUT (5) OCH WEIGHT PLATES (12) PÅ GUIDE RODS (H).
2. SÄTT IN SELECTOR SHAFT (Y) I WEIGHT PLATE (12). FÄST CIRCLE OCH PIN (10) I DET ANDRA HÅLET TILL SELECTOR SHAFT (Y).
3. FÖR NER TOP PLATE (13) PÅ THE GUIDE RODS (H).
4. FÄST VERTICAL BEAM (F) OCH REINFORCEMENT PLATE (AF) PÅ MAIN FRAME (A) MED TVÅ SCREWS M10\*70 + WASHERS + LOCK NUTS (35).
5. FÄST BACKREST SUPPORT (T) PÅ BACKREST CUSHION (1) MED FYRA SCREWS M8\*16 + WASHERS (28).
6. MONTERA BACKREST SUPPORT (T) PÅ VERTICAL BEAM (F) MED TVÅ BALL HEAD PINS (19).



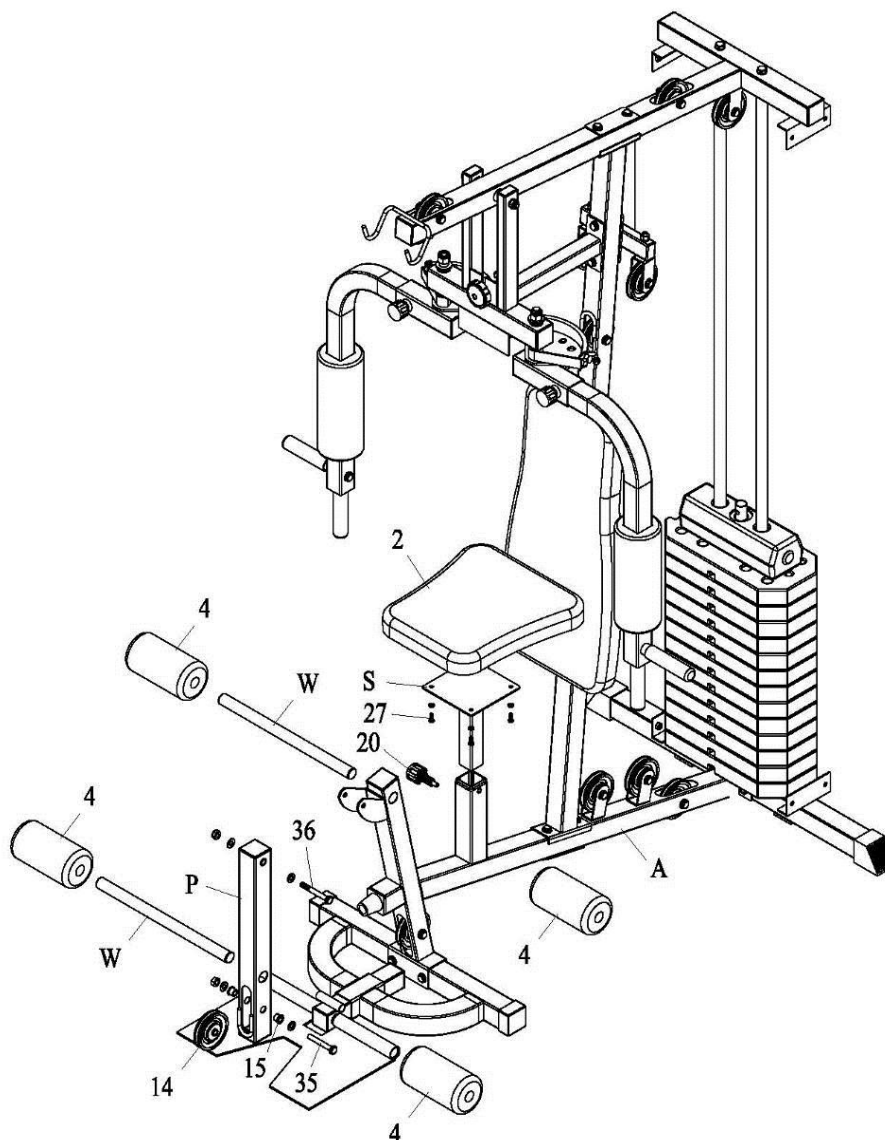
1. FÄST TOP CROSS BEAM (G) OCH REINFORCEMENT PLATE (AF) PÅ VERTICAL BEAM (F) MED TVÅ SCREWS M10\*70 + WASHERS + LOCK NUTS (35) SOM VISAT.
2. SÄTT IHOP GUIDE RODS (H) MED TOP CROSS BEAM (G) MED HJÄLP AV TVÅ SCREWS M10\*65 + WASHERS (34) SOM VISAT.
3. MONTERA PULLEY (14) PÅ PULLEY BLOCK C (AD) MED SCREW M10\*50 + WASHERS + LOCK NUT (32).
4. MONTERA TVÅ PULLEY BLOCKS C (AD) PÅ PULLEY BLOCK SUPPORT (Q) MED TVÅ M10 LOCK NUTS + WASHERS (25).
5. FÄST RESIST BAR (R) OCH PULLEY BLOCK SUPPORT (Q) PÅ VERTICAL BEAM (F) MED TVÅ SCREWS M10\*75 + WASHERS + LOCK NUTS (36) SOM VISAT.

## STEG 04



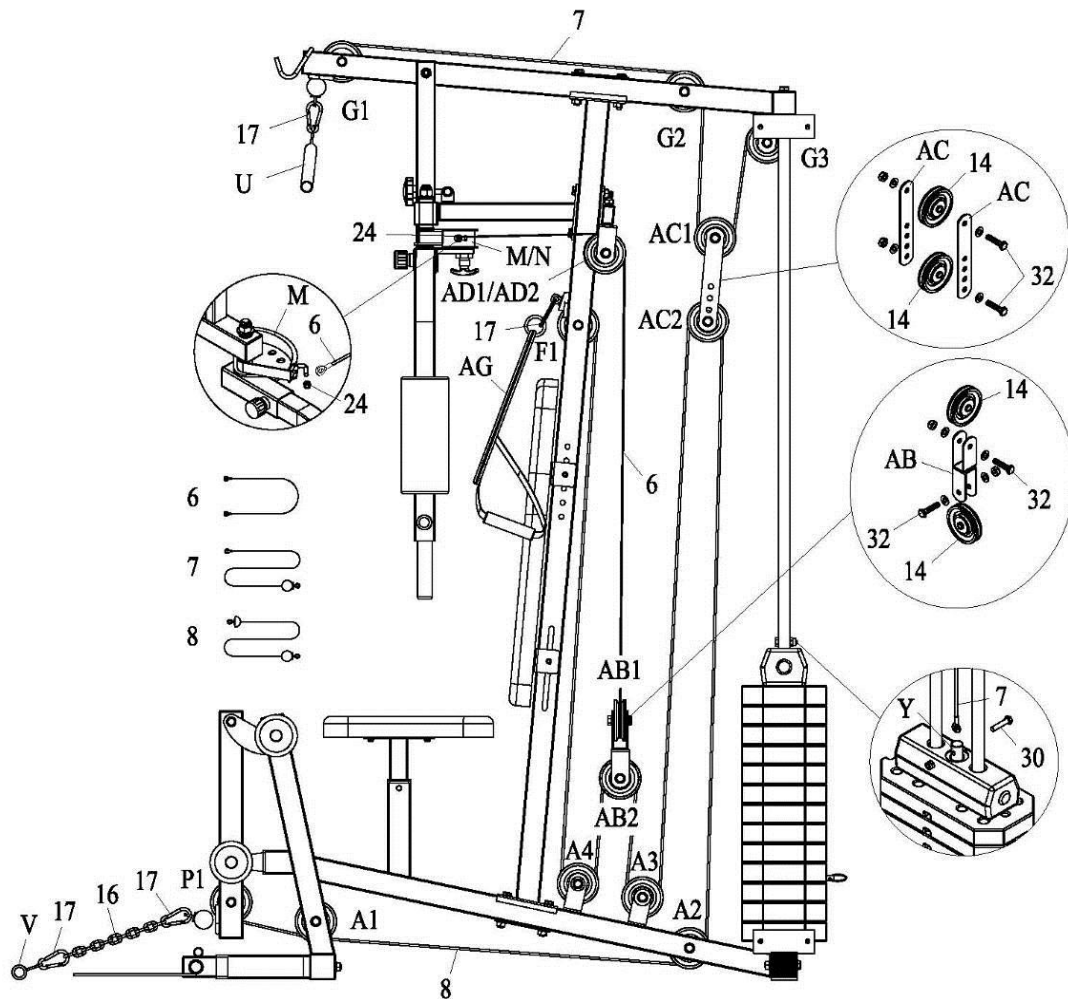
1. MONTERA PRESS BAR (I) PÅ TOP CROSS BEAM (G) MED HJÄLP AV SMALL TUBE (Z) OCH SCREW M12\*165 + WASHERS + LOCK NUTS (23) SOM VISAT.
  2. SKJUT IN AXEL I HÖGER OCH VÄNSTER JOINT BLOCK (J, K) IN I ADJUSTABLE BLOCKS (L, M) OCH PRESS BAR (I). FÄST MED TVÅ M12 LOCK NUTS + BIG WASHERS (26).
  3. FÄST HÖGER OCH VÄNSTER JOINT BLOCK (J, K) PÅ HÖGER OCH VÄNSTER ADJUSTABLE BLOCKS (L, M) MED FAST PINS (21).
  4. FÖR IN HÖGER OCH VÄNSTER CHEST SUPPORT (N, O) I ÖPPNINGEN TILL HÖGER OCH VÄNSTER JOINT BLOCK (J, K). FÄST MED ROUND FAST PIN (20).
  5. SÄTT LARGE FOAM ROLLER (3) PÅ HÖGER OCH VÄNSTER CHEST SUPPORT (N, O). MONTERA HANDLE BAR (X) PÅ HÖGER OCH VÄNSTER CHEST SUPPORT (N, O) MED TVÅ SCREWS M12\*20 + WASHERS (37).
  6. MONTERA LOCK LEVER (AE) PÅ RESIST BAR (R) MED SCREW M8\*40 + WASHERS + LOCK NUTS (29). FÄST KNOB (22) PÅ LOCK LEVER (AE).
  7. MONTERA FEM PULLEYS (14) PÅ TOP CROSS BEAM (G), VERTICAL BEAM (F) OCH MAIN FRAME (A) MED TIO BUSHINGS (15) OCH FEM SCREWS M10\*70 + WASHERS + LOCK NUTS (35). MONTERA TRE PULLEYS (14) PÅ TOP CROSS BEAM (G) OCH MAIN FRAME (A) MED TRE SCREWS M10\*50 + WASHERS + LOCK NUTS (32).
- OBS! PULLEYS KAN MONTERAS (METOD 7) FÖR ANSLUTNINGSKABEL MED EN OCH EN HALV KULA (8).

## STEG 05



1. MONTERA SEAT CUSHION (2) PÅ SEAT SUPPORT (S) MED FYRA SCREWS M6\*16 + WASHERS (27) SOM VISAT.
  2. SÄTT IN SEAT SUPPORT (S) I ÖPPNINGEN TILL MAIN FRAME (A), LÅS MED ROUND FAST PIN (20).
  3. MONTERA LEG EXTENSION (P) PÅ MAIN FRAME (A) MED SCREW M10\*75 + WASHERS + LOCK NUT (36) SOM VISAT.
  4. FÖR IN FOAM TUBE (W) I HÅLET PÅ MAIN FRAME (A) OCH LEG EXTENSION (P).
  5. SÄTT PÅ FOAM ROLLERS (4) PÅ VARJE SIDA AV FOAM TUBES (W).
  6. MONTERA PULLEY (14) PÅ LEG EXTENSION (P) MED TVÅ BUSHINGS (15) OCH SCREW M10\*70 + WASHERS + LOCK NUT (35).
- OBS! PULLEYS KAN MONTERAS (METOD 6) FÖR ANSLUTNINGSKABEL MED EN OCH EN HALV KULA (8).

## STEG 06



## MONTERING AV KABEL

### 1. ANSLUT KABELN UTAN KULA (6)

Haka fast ena änden av kabeln på vänster adjustable block (M), fäst med M8 lock nut (24). Trä den andra änden av kabeln genom pulley AD1→AB1→AD2, haka fast änden till höger adjustable block (N), fäst med M8 lock nut (24).

### 2. ANSLUT KABELN MED EN KULA (7)

Trä kabeländan utan kula genom pulley G1→G2→AC1→G3→Y. Fäst änden till selector shaft (Y) med screw M10\*35 + lock nut (30).

### 3. ANSLUT KABELN MED EN OCH EN HALV KULA (8)

Obs! I detta steg bör du lyfta ut trissorna ur sina positioner.

Dra kabeländan med en halv kula igenom pulley P1→A1→A2→AC2→A3→AB2→A4→F1.

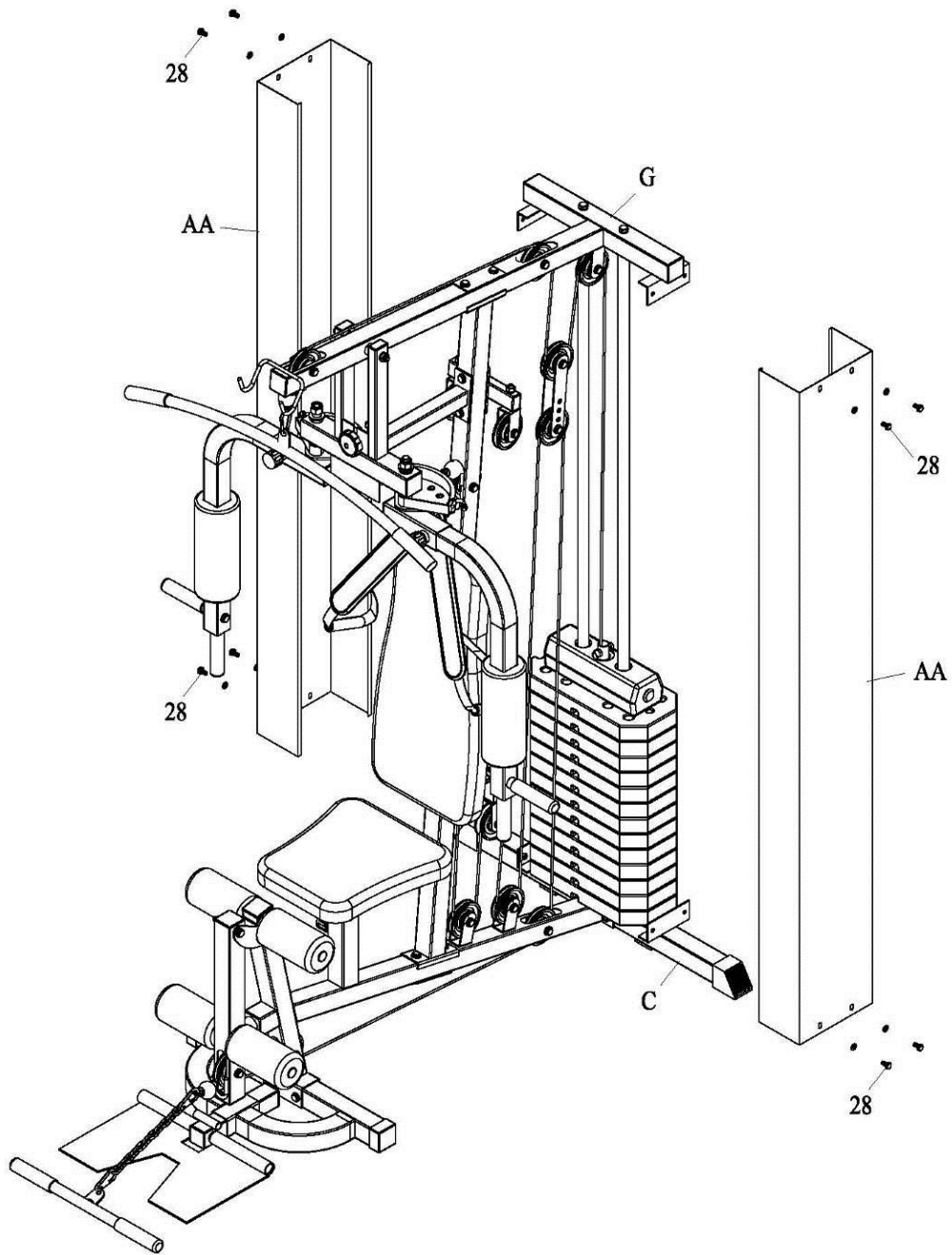
Fäst lap bow (U) på cable (7) till pulley G1 med hook (17).

Montera AB curl strap (AG) till cable (8) på pulley F1 med hook (17).

Montera pull bow (V) till cable (8) på pulley P1 med två hooks (17) och chain (16).



## STEG 07



MONTERA METAL SHELL (AA) PÅ TOP CROSS BEAM (G) OCH REAR BASE (C) MED HJÄLP AV ÅTTA SCREWS M8\*16 + WASHERS (28).

## 6) TRÄNINGSANVISNINGAR

### VIKTIGT:

Kontakta din läkare innan du börjar ditt träningsprogram, för att försäkra dig om att din kondition räcker till för att använda detta träningsredskap.

Utgå från resultatet av den medicinska undersökningen när du gör upp ditt program. Samtliga träningsinstruktioner nedan är endast avsedda för friska personer.

Träningsredskapet är ett mångsidigt redskap för träning hemma och det har flera funktioner för optimal träning med betoning på muskelstyrka. Försäkra dig om att din träning ligger på en nivå som stämmer med din allmänna hälsa genom att läsa igenom anvisningarna nedan och var alltid uppmärksam på dem.

1. Nybörjare bör undvika att använda tunga vikter.
2. Under dina första pass bör du använda vikter med vilka du klarar att göra 15 repetitioner utan att flåsa.
3. Andningen ska alltid vara regelbunden: Andas ut när du pressar på vikten (koncentrisk fas) och andas in när du släpper den (excentrisk fas). Undvik forcerad andning.
4. Utför alla rörelser jämnt och mjukt utan ryckiga rörelser.
5. Gör alla rörelser fullt ut för att undvika muskelsammandragning. Se dock till att du, i positioner där du böjer och sträcker, har tillräckligt spända muskler för att minska påfrestningen på lederna.
6. Var speciellt uppmärksam på att hålla din rygg i en stabil position. För att försäkra dig om detta, håll magmuskulerna spända under träningen.
7. Kom ihåg att dina senor och leder inte utvecklas lika snabbt som din kropps- och muskelstyrka. Av denna anledning bör du öka mängden övningar enligt ordningsföljden nedan:
  - a. Öka först din träningsfrekvens (antalet träningspass per vecka)
  - b. Öka längden på dina träningspass (antalet repetitioner per övning)
  - c. Öka därefter träningsintensiteten (dvs. öka vikterna)

### Rekommendationer för träning

För den allmänna konditionen och hälsan är styrke- och uthållighetsträning bäst, liksom träning som inriktar sig på att bygga upp muskler (hypertrofisk träning).

För styrka och uthållighet är det bäst att använda lätta vikter (ungefär 40-50 % av maxstyrkan\*) och snabb men kontrollerad rörelsehastighet. Antalet upprepningar bör ligga mellan 16 och 20.

För övningar som bygger upp muskler, är det klokt att använda tyngre vikter (ungefär 60-80 % av maxstyrkan\*) med en medellångsam rörelsehastighet.

Efter ungefär fyra veckors styrke- och uthållighetsträning, kan man börja med ett medelprogram för muskelträning. För äldre personer är det särskilt viktigt att underhålla och bygga upp muskelmassa för att undvika onödig påfrestning på lederna.

Börja alltid din träning med uppvärmning. Använd intervaller för att göra uppmjukningsövningar. Träna 2-3 gånger per vecka och ta alla möjligheter att träna på olika sätt t.ex. med promenader, jogging, cykling och simning.

Du kommer snart att upptäcka att regelbunden träning ökar din allmänna kondition och känsla av välbefinnande.

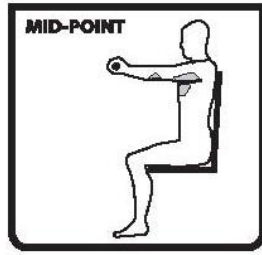
### UPPVÄRMNING

Börja med 5-10 minuters stretchning och lätt träning. Uppvärmning ökar din kroppstemperatur, puls och cirkulation och förbereder dig för träningen.

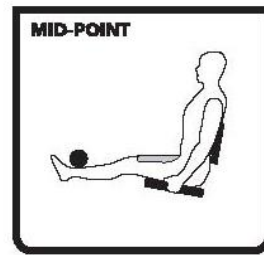
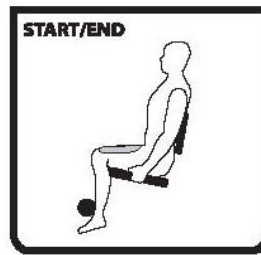
### VARVA NER

Avsluta med 5-10 minuters stretchning. Stretchning ökar flexibiliteten i dina muskler och förebygger problem efter träningen.

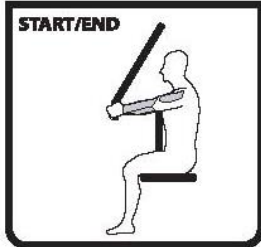
## 7) ÖVNINGAR



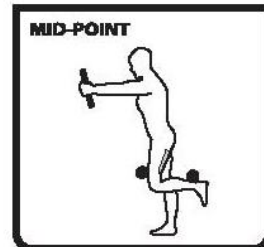
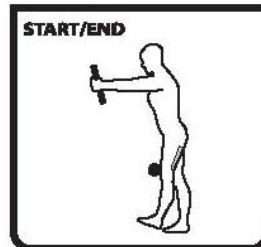
CHEST PRESS



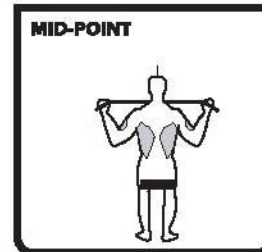
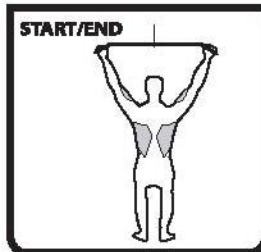
LEG EXTENSION



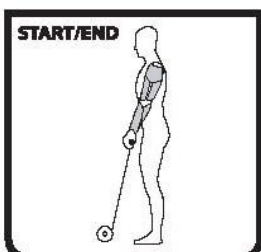
SEATED MID ROW



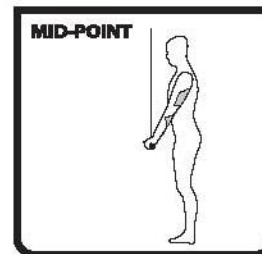
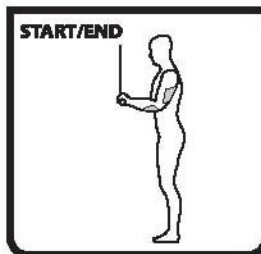
LEG CURL



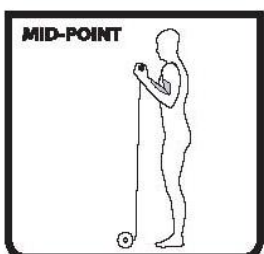
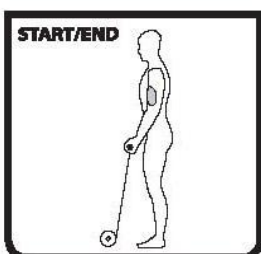
LAT PULL DOWN



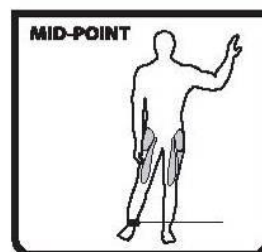
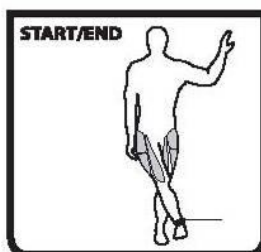
UPRIGHT ROW



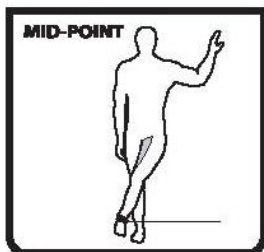
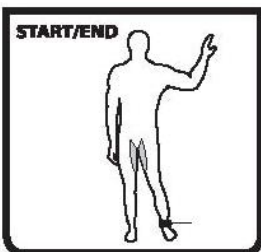
TRICEP PUSH DOWN



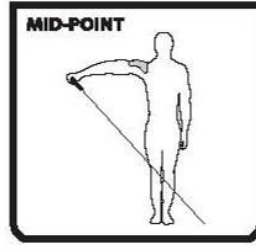
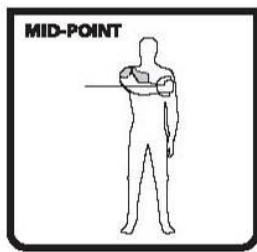
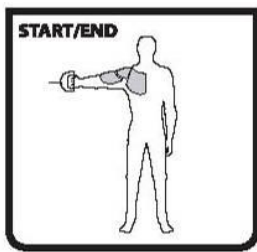
ARM CURL



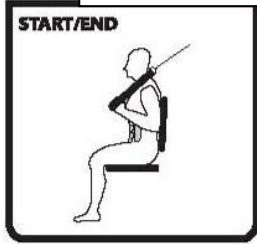
OUTER THIGH



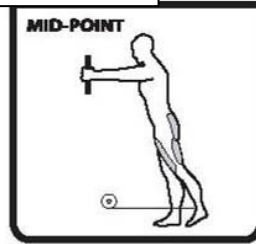
INNER THIGH



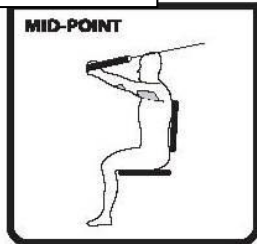
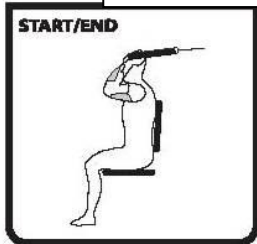
PECTORAL CROSSOVER



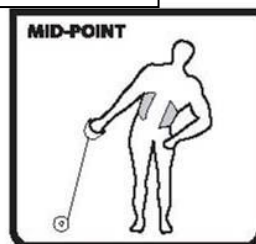
DELTOID RAISE



AB CRUNCH



BACK KICK



TRICEP EXTENSION

SIDE BEND