

# BICO - FUNCTIONS

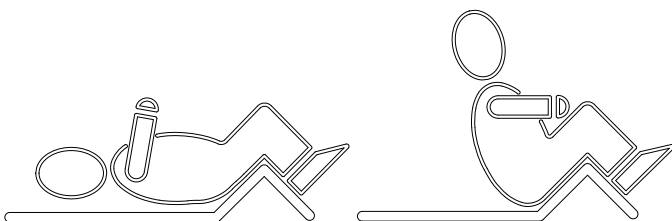
## SIT UP

### DU TRÄNAR

Mage.

### INSTRUKTIONER

Lägg dig på rygg på bänken och placera benen över stödet. Res



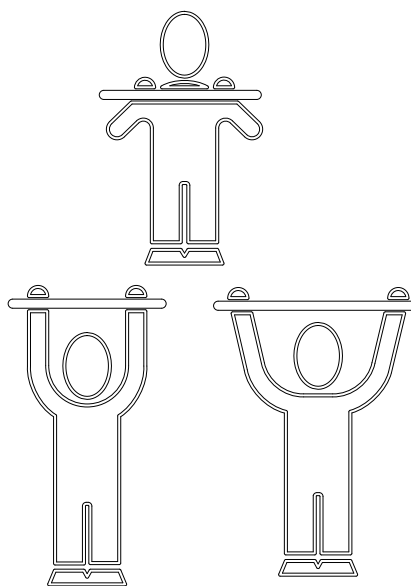
## CHINS

### DU TRÄNAR

Axlar, skuldror, armar, bröst.

### INSTRUKTIONER

Hoppa upp och ta tag i stängan. Dra dig upp, tills hakan är i nivå



## BACK LIFT

### DU TRÄNAR

Rygg, lårets baksida.

### INSTRUKTIONER

Ställ dig på fotplattan med bäckenet mot stödet.

