

# FLEXO - FUNCTIONS

GYM FUNCTIONS

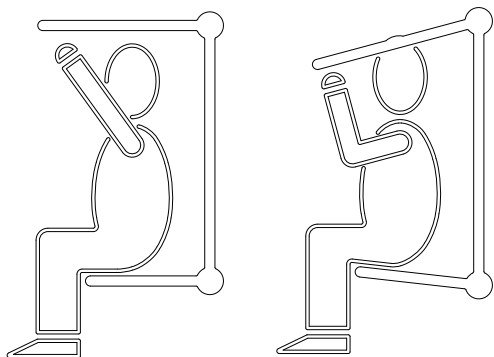
## PULL DOWN

### DU TRÄNAR

Axlar, skuldror.

### INSTRUKTIONER

Sätt dig på sitsen och ta tag om handtaget ovanför. Dra ned handtagen mot dig och bromsa tillbaka. Belastningen ökar ju längre in på stängeln du håller.



## STEP UP

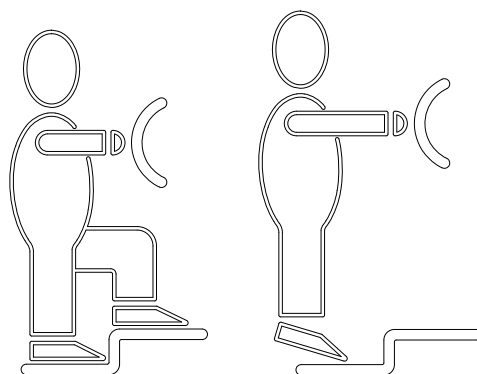
### DU TRÄNAR

Ben, balans, kondition.

### INSTRUKTIONER

Alternativ 1. Gå upp och ner, framåt, baklänges eller i sidled på trappstegen.

Alternativ 2. Gör tåhävningar på trappsteget, med ett eller båda benen.



## CYCLE

### DU TRÄNAR

Ben, mage, koordination.

### INSTRUKTIONER

Sätt dig på sitsen, sätt fötterna på tramporna och börja cykla. Håll i sitsen för bättre kontroll.

