

MULTIGYM

Produktnummer: 20200601

Träningsinstruktioner

Detta multifunktionella utegym tillhandahåller många övningar. I det här instruktionshäftet beskrivs 20 av dem, samt ett tips för uppvärmning. Övningarna är kategoriserade efter den primära muskelgrupp som tränas, samt med instruktioner för utförande.

Tänk på att det alltid är fördelaktigt att utföra övningarna korrekt och kontrollerat istället för att lyfta tungt och fel. Lycka till med din träning och varmt välkommen att kontakta oss om du har några frågor. Du hittar våra kontaktuppgifter på vår webbplats woodenfitness.se, vår instagram [@woodenfitness](https://www.instagram.com/woodenfitness), samt på vår facebook [@woodenfitness](https://www.facebook.com/woodenfitness).

Hemsida: woodenfitness.se

Sociala medier: [@woodenfitness](https://www.instagram.com/woodenfitness)

Mail: info@woodenfitness.se

Telefon: 070 774 36 31



Säkerhetsföreskrifter och användarsäkerhet

- Läs igenom träningsinstruktionerna.
- Använd endast de angivna handtagen när övningarna utförs.
- Håll händerna borta ifrån rörliga delar när träningsredskapet används, detta förebygger klämrisk.
- Det är möjligt att flera personer tränar samtidigt, men notera att respektive rörelseyta ska vara fri, detta är nödvändigt för att undvika personsador.
- Vid träning gäller god uppsikt.
- Vid avslutande av respektive övning ska momentarmarna föras långsamt och mjukt tills dom får kontakt med de fasta stoppen.
- Det är ej tillåtet att klättra eller använda träningsutrustningen som lekredskap.
- Medföljande låsanordningar till de övre momentarmarna (respektive gavel) monteras efter utfört träningspass, detta förebygger skador på barn.
- Medföljande låsöglor (2st) säkrar (låser) viktskivor på utsidan av momentarm för bicepscurl.
- Hänglås (3st) monteras på avsedda rör för viktskivor, detta förebygger skador på barn, samt stöld av viktskivor.
- Max belastning 60 kg vid stationer för viktskivor
- Max belastning 110 kg vid chins/pull ups
- Max belastning 110 kg vid dipställning

Förebyggande barnsäkerhet samt förebyggande mot stöld av viktskivor

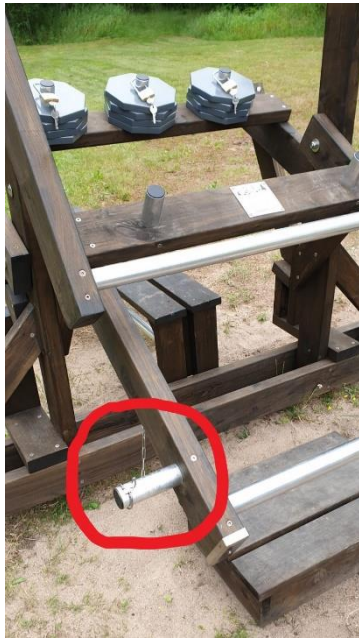
Se nedan låsanordning (2st låsöglor) att använda när utegymmet ej används.



Hänglås monteras på avsedda rör för viktskivor, detta förebygger skador på barn, samt stöld av viktskivor.



Se nedan låsanordning vid användning av viktskivor i stationen för biceps. Säkerhetsskydd med sprintar för att viktskivor ska hållas på plats på röret.



Bröst

Bänkpress

Muskler som tränas: **Bröst**, triceps

Instruktion: Greppa stången lite bredare än axelbrett. Luta handlederna svagt bakåt och håll tummen om stången. Dra ihop dina skulderblad och pressa dem nedåt för att avlasta axlarna. Trycker du fram axlarna under rörelsen så förflyttas fokus ifrån bröstmuskeln till axlarna. Fel muskler tar då över lyftet och skador kan lätt uppstå i axlarna samtidigt som du inte tränar bröstet optimalt. Pressa ned dina fotsulor i marken för att få balans. Ha med fördel fötterna långt bak och tryck ned dem ordentligt i marken. Svanka ryggen något men behåll rumpan fastpressad mot bänken. Lyft upp stången, vrid ut stången för att frigöra stödbenet (Se bild 2) och placera händerna som innan. Andas in, gör utförandet sakta neråt och tryck sedan upp stången samtidigt som du andas ut. Andas in på nytt i toppläget, och upprepa. Vid avslut av övningen, vrid tillbaka stången för att sedan placera stödbenet på rätt plats. Bilder nedan läses från vänster till höger.



Triceps

Dips

Muskler som tränas: **Triceps**, bröst samt axlar.

Instruktion: Starta rörelsen med raka armar. Sänk dig sakta tills axlarna är i linje med armbågarna. Pressa dig sedan tillbaka till startläget.



Smal bänkpress

Muskler som tränas: **Triceps**, bröst, framsida axlar

Instruktion: (Likadan säkerhetsinstruktion som i instruktionerna för bänkpress ovan, vrid på stängen för att frigöra stödbenet, samt fäll in vid avslut). Ligg på bänken, dra skulderbladen ned och mot varandra, och brösta upp dig. Greppa stängen med ett smalare grepp än bänkpress, så att händerna är rakt ovanför axlarna eller något smalare. Sänk kontrollerat ned stängen tills den vidrör bröstet något lägre än vid bänkpress. Tryck upp stängen samtidigt som du andas ut. Andas in på nytt i toppläget, och upprepa.



Tricepspress

Muskler som tränas: **Triceps**

Instruktion: Fatta tag om stången, axelbrett. Pressa stången ner mot marken tills dina armar är raka, med baksidan av dina armar i en strikt linje hela vägen. Beroende på din längd, kan träningspallen med fördel användas för att hamna i rätt höjd för övningen.



Biceps

Bicepscurl

Muskler som tränas: **Biceps**

Instruktion: Greppa stången något bredare än axelbrett och med ett underhandsgrepp. Lyft kontrollerat stången genom att böja i armbågsleden. Undvik att låta överarmen gå bakåt under utförandet, utan behåll den vid din sida eller för den svagt framåt. Vänd rörelsen och sänk kontrollerat tillbaka stången till utgångsläget.



Rygg

Chins

Muskler som tränas: **Rygg**, samt biceps, bakre axlar

Instruktion: Omfamna stången med handflatan riktad framåt, samt med ett brett grepp. Sänk axlarna aktivt och dra dig upp tills hakan når stången, håll emot på vägen ned.



Pull-ups

Muskler som tränas: **Rygg**, samt biceps

Instruktion: Omfamna stången med handflatan riktad bakåt, samt med ett smalt grepp. Sänk axlarna aktivt och dra dig upp tills hakan når stången, håll emot på vägen ned.



Latsdrag

Muskler som tränas: **Rygg**, samt biceps, bakre axlar

Instruktion: Fatta stången med handflatorna framåt och lite bredare än axelbrett. Ta ett steg upp likt bild 1 för att greppa stången om du ej når upp när du står på marken. Brösta upp dig och titta svagt uppåt. Andas in och dra stången mot dig. Dra ned stången tills den är under din haka eller vidrör övre delen av bröstet. Andas ut och följ kontrollerat med stången upp. Vid avslut av övning, följ med varsamt hela vägen upp. Om du ej når upp tills stångens viloposition, ta då ett kliv upp och följ med varsamt.



Rodd brett grepp

Muskler som tränas: **Rygg**, samt biceps

Instruktion: Stå framåtlutad, med rak rygg, och håll stången i raka armar med ett brett överhandsgrepp. Andas in, och dra stången mot din buk. Låt armbågarna passera längs kroppens sidor och dra stången så att den träffar någonstans kring naveln. Sänk kontrollerat ned stången till raka armar igen och andas samtidigt ut.



Rodd smalt grepp

Muskler som tränas: **Rygg**, samt biceps

Instruktion: Stå framåtlutad, med rak rygg, och håll stången i raka armar med ett axelbrett underhandsgrepp. Andas in, och dra stången mot din buk. Låt armbågarna passera längs kroppens sidor och dra stången så att den träffas vid naveln, eller strax under. Sänk kontrollerat ned stången till raka armar igen och andas samtidigt ut.



Kronlyft

Muskler som tränas: **Ländrygg**, rumpa

Instruktion: Stå så nära stången så att du träffar stången vid midjan när du står helt upprest. Böj dig framåt och greppa stången. Skapa ett lätt tryck i bålen och håll ryggen rak. Dra sedan stången uppåt tills du står helt rakt. Sänk kontrollerat tillbaka.



Ryggresning

Muskler som tränas: **Ländrygg**, rumpa

Instruktioner: Använd träningspall samt bänk såsom på bilden för att hamna i rätt position. Läg dig på mage och lås fast fötterna mot stängen i bänkpess (stängen ska vara "ute" med benen mot marken). Fäll dig framåt så långt du kan genom att böja höften, vänd sedan kontrollerat och återgå till startposition.



Ben

Knäböj

Muskler som tränas: **Lår**, rumpa

Instruktion: Stå axelbrett med tårna lite, lite snett utåt och låt händerna omfamna stängen. Vid utförande - håll bålen spänd samt ryggen rak och lätt svankad. Andas in. Fall ner tills lårens övre del är 90 grader. Vid uppresande, pressa uppåt och andas ut. Håll knäna i en strikt rörelse, lätt pressade utåt. Viks knäna inåt så ökar skaderisken.



Benpress

Muskler som tränas: **Lår, rumpa**

Instruktion: Placera fötterna på plankan, något bredare än höftbrett. Andas in, tryck sedan upp plankan under utandning. Sänk sedan plankan så djupt du kan utan att ryggen krummar sig och rumpan lämnar ryggstödet. Tryck upp vikten igen samtidigt som du andas ut.



Utfall

Muskler som tränas: **Lår, rumpa**

Instruktion: Stå lite längre fram med stödbenet så att knäleden är 90 grader i övningens utförande (bild 2). Ta ett långt kliv bakåt med ena foten och gå så djupt ned du kan med det benet. Utför långsamt för att ej slå i ditt knä i backen.



Vadpress

Muskler som tränas: Vader

Instruktion: Stå i upprätt position. Lyft vaden så högt du kan och gå sedan långsamt tillbaka till startposition.



Axlar

Axelpress

Muskler som tränas: **Axlar**, samt triceps

Instruktion: Greppa stången med händerna något utanför axelbredd. Brösta upp dig och pressa upp stången tills du har sträckta armar. Låt stången passera så nära näsan som möjligt, och när stången är förbi kan du låta huvudet komma fram igen för en neutral nacke och rygg. Sänk ned stången till ditt övre bröst igen. Ha en lätt anspänning i magen under hela momentet, för att avlasta ryggen. Välj att antingen stå eller sitta på bänken vid utförande.



Shrugs

Muskler som tränas: Trapezius / Skuldror

Instruktion: Håll stången i raka armar framför kroppen. Lyft dina skuldror rakt upp så högt du kan och stanna där en liten stund. Sänk ned skuldrorna igen. Tänk på att hela utförandet ska ske med raka armar.



Mage

Sit ups

Muskler som tränas: **Magmuskulaturen**

Instruktion: Placera fötterna som på bilden med böjda ben. Lyft din överkropp genom att spänna magen och böja dig framåt. Återgå sakta till startläget och upprepa. Det går även bra att fästa fötterna mot viktskivan ovanför.



Hängande knälyft

Muskler som tränas: **Magmuskulaturen** samt höftböjare

Instruktion: Placera dig såsom på bilden, med raka ben och rak rygg. Med böjda ben, lyft dina knän framåt så högt du kan. Sänk sedan ned benen kontrollerat och upprepa.



Uppvärmning

Med den pall som medföljer för att få till rätt höjd vid olika övningar, för olika långa personer, kan med fördel även användas för uppvärmning. Se bildspel nedan.

