

WOODEN ADAPTIVE

Produktnummer: A20260101

Träningsinstruktioner

Lycka till med din träning och välkommen att höra av dig till oss om du har några frågor eller funderingar, antingen via våra kontaktuppgifter på woodenfitness.se, eller på våra sociala medier [@woodenfitness](https://www.instagram.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.
- Det är viktigt att träningen utgår från sina egna förutsättningar. Rådgör med fysioterapeut eller personlig tränare för att anpassa övningarna.
- Använd endast de angivna handtagen när övningarna utförs.
- Det är möjligt att flera personer tränar samtidigt, men notera att respektive rörelseyta ska vara fri, detta är nödvändigt för att undvika personskador.
- Vid träning gäller god uppsikt.
- Det är ej tillåtet att klättra eller använda träningsutrustningen som lekredskap.
- Träningsredskapets ägare ansvarar för att brukare/användare har tagit del av samtliga instruktioner.
- Utrustningen är avsedd för ungdomar och vuxna med en längd av minst 140 cm.
- Max belastning 110 kg vid chins/pull ups
- Var uppmärksam på att det kan uppstå halkrisk på konstruktionen vid kall väderlek, detta för att undvika skador.
- **Nödnummer: 112**

Lutande pull-ups

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

Instruktion: Placera dig under stången med händerna något bredare än axelbrett. Spänn bålen och lyft dig upp genom att använda dina övre ryggmuskler.



Stående pull ups

Muskler som tränas: Breda ryggmusklerna, bakre axlar & skulderbladsmuskler

Instruktion: Med tårna mot träställningen och ett stadigt tag i ribban- sitt långsamt bakåt i luften till valfritt djup med raka armar. Dra armbågarna bakåt/neråt för att komma upp i stående. I denna övning kan ben- och sätesmuskler assistera i uppresningen.



Pull-ups

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

Instruktion: Omfamna stången med handflatan riktad bakåt, samt med ett smalare grepp än vid chins. Sänk dina axlar och dra dig upp tills hakan når stången. Håll emot på vägen ned.



Latsdrag

Muskler som tränas: Breda ryggmusklerna, bakre Deltamusklerna(axlarna), Triceps

Instruktion: Sittandes något bakåtlutad med stolt bröst och uppsträckta armar-dra armbågarna bestämt neråt/bakåt, håll bottenläget 2 sek och bromsa 4 sek tillbaka upp.



Stående Rodd

Muskler som tränas: Bakre Deltamusklerna, Breda ryggmusklerna, Triceps, Skulderbladsmuskler

Instruktion: I denna stående dragvariant ökar belastningen på axel- och armbågssträckare pga kroppens höftvinkel i förhållande till motståndets kraftvinkel.

Bandet dras och pressas horisontellt till höftens utsidor.



Sittande Rodd

Muskler som tränas: Bakre Deltamusklerna, Breda ryggmusklerna, Biceps, Skulderbladsmuskler

Instruktion: Behåll den atletiska hållningen genom hela rörelsen. Starta med ett långt drag från sträckt arm där skulderbladet inleder rörelsen. Håll kvar 2 sek när armbågen har passerat bålen och bromsa sedan 4 sek till det sträckta läget. (Med enarmsrodd stärks bålstabiliteten mer än tvåarmsrodd.)



Stakträning

Muskler som tränas: Bakre Deltamuskeln, Triceps, Breda ryggmuskeln, Skulderbladsmuskler, Magmuskler

Instruktion: Dra överarmarna nära bålens sidor och sträck samtidigt armbågarna så händerna når bakfickorna. Om övningen inkluderar en ökad bålfällning i stakningen får magmuskulerna bra träning med.



Övre flyes

Muskler som tränas: Bröstmuskler & Främre Deltamuskler(axlar)

Instruktion: Med lätt böjda armbågar och armarna som utfällda vingar - pressas armarna framåt/nedåt i bandets kraftlinje och in framför bröst.



Nedre flyes

Muskler som tränas: Bröstmuskler, Främre axelmuskler

Instruktion: Med lätt böjda armbågar och armarna som utfällda vingar - pressas armarna framåt/uppåt i bandets kraftlinje och in framför bröst/huvud.



Bröstpress

Muskler som tränas: Bröstmuskler, Främre axelmuskler, Triceps & Biceps

Instruktion: Från ett startläge som vid Flyes - böjs sedan armbågarna så att händerna kan pressas framåt/uppåt i bandets kraftlinje med armbågarna bakom raka handleder. (Som ett boxningsslag)



Knäböj

Muskler som tränas: Framsida lår, Sättesmuskler, Baksida lår & Vader.

Instruktion: Knäböj ner 4 sek med fot-, knä- och höftled i samma linje. Håll kvar 2 sek och res upp med fart och aktiv höftsträckning. Armar som stöd eller hjälp att avlasta benen.



Benspark, baksida

Muskler som tränas: Sättesmuskler & baksida lår.

Instruktion: Med bandet runt/ovanför hälkappan pendlas menet bakåt tills höften är helt sträckt. Genom att luta lätt framåt ökar rörelseomfånget/träningen och minskar risken för översvank i ländrygg. Fokusera på att spänna sättesmuskeln.



Benspark, framsida

Muskler som tränas: Främre lårmuskler & Höftböjare

Instruktion: Enbens-stående med stöd från ställningen. Starta rörelsen med vristbandet bakom kroppen - driv fram låret och sträck knäleden framför kroppen. Om yttre benet är stödjebenet minskar vridande krafterna horisontalt, på gott och ont.

Välj det som känns bäst utifrån din förmåga och behov.



Benspark, sidled

Muskler som tränas: Insidalår (Adduktörer)

Instruktion: Ställ upp med sidan mot bandet. Svep foten långsamt förbi stödjebenet med lätt böjd knäled. Håll 2 sek och bromsa 4 sek på tillbakavägen.



Ängladrag

Muskler som tränas: Rotatorkuff, Skulderbladsmuskler, Triceps, Bakre Deltamuskler, Ryggsträckare

Instruktion: Ungefär som en snöängel (därav namnet).

Med handryggen bakåtriktad gäller det att föra händerna från den låga positionen utanför höfterna till den höga positionen ovanför huvudet utan att tappa fram händerna. Håll axlarna sänkta och formen atletisk (stolt) hela tiden.



Baksida axlar

Muskler som tränas: Bakre Deltamusklerna, Breda ryggmusklerna, Skulderbladsmusklerna & Ryggsträckarna.

Instruktion: Med korsade band och händer dras armbågarna neråt/bakåt tills händerna hamnar utanför bröstkorgen.



Baksida axlar

Muskler som tränas: Bakre Deltamuskler, Skulderbladsmuskler, Ryggsträckare(statiskt)

Instruktion: Med en framåtlutad kroppshållning (obs atletisk form/neutral rygg).

Starta rörelsen genom att nypa ihop skulderbladen med sänkta axlar.

Kryssdra handtagen snett uppåt och bakåt.



Sidolyft

Muskler som tränas: Skulderbladsmuskler, Mellersta & Bakre Deltamuskler, Triceps, Bålmuskler.

Instruktion: Med motståndet från insidan dras handtaget från magen- ut och upp till axelhöjd.

Genom att hålla skuldran aktivt kvar i en lägre position och armbågen lätt böjd tränas axeln effektivt och skonsamt.



Rygg

Muskler som tränas: Bakre Deltamuskeln & Breda ryggmuskeln

Instruktion: Med en lätt framåtlutad kroppshållning, dra tillbaka armbågen bakom ryggen och bromsa sedan framåtrörelsen. Med ena foten längre fram kan mer kraft hanteras av överkroppen.



Biceps

Muskler som tränas: Biceps brachi, Pectoralis major, främre Deltoideus (armböjar-, bröst- och främre axelmusklerna)

Instruktion: Dra handtaget från ett startläge utanför höften till en slutposition framför borte bröstet. Genom att lyfta fram överarmen engageras bröstmuskeln också.



Triceps

Muskler som tränas: Triceps, (Bakre Delta-/axelmuskler & Breda ryggmuskler)

Instruktion: Pressa ner händerna längs kroppens sidor genom att sträcka armbågarna. Om överarmarna samtidigt dras bakåt i rörelsen så engageras även Bakre axel- och Breda ryggmuskeln.



Triceps

Muskler som tränas: Triceps

Instruktion: Håll armbågarna framför bröstet och pressa fram händerna genom att sträcka armbågarna. Bålmusklerna spänns för att kunna hålla formen.



Crunch

Muskler som tränas: Magmuskulaturen & höftböjare

Instruktion: Dra först ut gummibandet till lagom fjädring/motstånd. Använd magmusklerna för att dra ner bröstet mot knäna utan att dra med armarna.

Håll bottenläget i 2 sek och bromsa tillbaka i 4 sek.



Sit ups

Muskler som tränas: **Magmuskulaturen & höftböjare**

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



Sittande Pallof press

Muskler som tränas: Magmuskulaturen

Instruktion: Armarna sträcks och böjs rakt framför bröstet. När armarna sträcks framåt ökar rotationsbelastningen. Försök att bibehålla en bra form och hållning genom hela rörelsen. Håll främre handpositionen i 4 sek varje repetition.

