

# BÄNKPRESS-STATION

Produktnummer: 20200610

## Träningsinstruktioner

I detta utegym kan man träna bröst, axlar och triceps med två olika viktmotstånd på vardera sida och här beskrivs de tre övningarna bänkpresa, smal bänkpresa samt shrugs.

Tänk på att det alltid är fördelaktigt att utföra övningarna korrekt och kontrollerat istället för att lyfta tungt och fel. I detta utegym är det viktigt att momentarmarna förs långsamt och mjukt tillbaka tills de får kontakt med de fasta stoppen vid övningens avslut. Lycka till med din träning och välkommen att höra av dig till oss om du har några frågor, antingen via våra kontaktuppgifter på [woodenfitness.se](http://woodenfitness.se), eller på våra sociala medier @woodenfitness.

Hemsida: [woodenfitness.se](http://woodenfitness.se)

Sociala medier: @woodenfitness

Mail: [info@woodenfitness.se](mailto:info@woodenfitness.se)

Telefon: 070 774 36 31



## Säkerhetsföreskrifter och användarsäkerhet

- Läs igenom träningsinstruktionerna.
- 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.

# Bänkprens

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 stödbenen 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 stödbenen på rätt plats. Bilder nedan läses från vänster till höger.



# Smal bänkpress

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

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





# 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.

