

MULTISTATION

Produktnummer: 20200609

Träningsinstruktioner

I detta utegym kan man träna rodd, knäböj, utfall och axelpress med två olika vikt motstånd på vardera sida och här beskrivs de fyra övningarna.

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 kontakta oss om du har några frågor. Du hittar våra kontaktuppgifter på woodenfitness.se eller i 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.
- 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.

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



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.



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.



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.

