

Wooden Powerlifting

Produktnummer: 20200611

Träningsinstruktioner

Wooden Powerlifting är ett helt unikt utomhusgym med 8 stationer där varje övning går att utföra med två olika viktmotstånd. Detta utegym är inriktat på styrkelyft med övningarna bänkpress, knäböj och marklyft och därtill finner vi en mängd övningar för hela kroppen. I detta dokument hittar vi träningsinstruktioner för samtliga övningar.

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 samt i sociala medier där vi heter **@woodenfitness**

Träningsinstruktioner är framtagna i samarbete med FWU Sweden som är ett företag inom träning och hälsa. Deras ambition är att hjälpa människor med coaching, träning och kostvanor. Vill du komma i kontakt eller följa FWU Sweden finner ni dem i sociala medier - **@fwusweden**

Hemsida: woodenfitness.se

Sociala medier: **@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.
- 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.

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.



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.



Latsdrag

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

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



Marklyft

Muskler som tränas: **Ländrygg**, rumpa

Instruktion: Ställ dig i samma bredd som dina höfter med stången ovanför mitten av dina fötter. Böj dig sedan framåt, med ryggen rak och greppa stången, axelbrett. För sedan dina knän framåt tills de är i samma nivå som stången för att få din höft i rätt position. Tryck ut ditt bröst och tillbaka något med axlarna samtidigt som du andas in och skapar ett tryck i bålen. Tryck sedan dina knän ut mot underarmarna och lyft stången kontrollerat, hela tiden nära kroppen. Lyftet är klart när du står helt upprätt, med uträtade knän och höft. För sedan stången kontrollerat mot marken igen i samma bana.



Stela/raka marklyft

Muskler som tränas: **Ländrygg**, rumpa, baksida ben

Instruktion: Detta är en variant av marklyft, där du tränar baksidan av kroppen. Övningen kräver en god rörlighet för att ryggen ska vara rak i utförande. Ställ dig nära stången, höftbrett, så att den är placerad mitt över foten. Andas in, böj dig framåt och greppa stången axelbrett med så raka ben du kan utan att ryggen böjs. Lyft stången längs med kroppen med rak rygg tills du står helt upprätt. Sänk sedan stången kontrollerat tillbaka fortsatt med raka ben.



Knäböj

Muskler som tränas: **Lår, rumpa**

Instruktion: Stå axelbrett med tårna lite, lite snett utåt och låt händerna omfamna stången. 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.



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.



Bicepscurl

Muskler som tränas: Biceps

Instruktion: Greppa stången axelbrett med ett underhandsgrepp. Stå med ryggen rak och lyft stången genom att böja i armbågsleden med dina överarmar raka. När du nått toppen, för kontrollerat tillbaka till utgångsläge och upprepa.



Tricepspress

Muskler som tränas: Triceps

Instruktion: Tricepspress utförs i stationen för latsdrag och du inleder med att fatta tag om stången och ta den ner som på bild ett. Stå upprätt med ryggen rak och bröstet ut. Pressa sedan stången nedåt tills armarna är raka och sedan kontrollerat tillbaka. Upprepa.



Benlyft

Muskler som tränas: Mage

Instruktion: Benlyft utförs i stationen för bänkpress. Ligg på bänken och låt händerna omfamna stangen för stabilitet. Låt benen ligga rakt ut och lyft dom sedan tills de pekar rakt upp i luften. Sänk benen kontrollerat tillbaka och upprepa.



Tåhävningar

Muskler som tränas: Vader

Instruktion: Stå upprätt ungefär höftbrett med stangen på ryggen. Pressa upp dig själv med hjälp av vadmusklerna och sedan tillbaka i en kontrollerad rörelse. Upprepa.

