

KROPPSKRAFT X

Produktnummer: 20200604

Träningsinstruktioner

Detta utegym tillhandahåller övningar med viktskivor samt övningar där din kroppsvikt är motståndet. I det här instruktionshäftet beskrivs armgång, 5 övningar med viktskivor och 5 övningar med kroppsvikt som motstånd. Med tillvalen av rostfria fästen som är anpassade för gummiband ökas även möjligheten till ytterligare övningar och exempel på övningar med gummiband finner du i slutet av träningsinstruktionerna. Varmt 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.

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.
- 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.
- Håll händerna borta ifrån rörliga delar när träningsredskapet används, detta förebygger klämrisk.
- Vid avslutande av respektive övning med momentarmarna ska den föras långsamt och mjukt tills den får kontakt med de fasta stoppen.
- Det är ej tillåtet att klättra eller använda träningsutrustningen som lekredskap.
- Utrustningen är avsedd för ungdomar och vuxna med en längd av minst 140 cm.
- Det låsbara rörfästet är avsett till förvaring av 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
- Var uppmärksam på att det kan uppstå halkrisk på konstruktionen vid kall väderlek, detta för att undvika skador.

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.



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.



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.



Rodd

Muskler som tränas: Rygg, samt biceps

Instruktion: Stå framåtlutad, med rak rygg, och håll stången i raka armar med ett brett överhandsgrepp alternativt smalt underhandsgrepp. 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.



Armgång

Muskler som tränas: Primärt övre Rygg, mage, axlar, armar

Instruktion: Greppa tag om första röret och låt kroppen hänga. Spänn dina magmuskler. Förflytta kroppen genom att greppa tag i nästa rör samtidigt som du pendlar lätt med kroppen. När du nått det sista röret och vill fortsätta - vänd ena handflatan och byt riktning alternativt gå baklänges.



Dips

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

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



Chins

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

Instruktion: Ta ett steg upp med vänster fot på avsedd yta för att nå till stången. Omfamna stången med handflatan riktad framåt, samt med ett brett grepp. Sänk dina axlar och dra dig upp tills hakan når stången. Håll emot på vägen ned.



Chins/Pull ups i armgången

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

Instruktion: Denna övning är ett bra sätt för att bli bättre i såväl armgång som chins. Omfamna stången, sänk dina axlar, bröst upp dig och ta dig upp genom att använda ryggens övre muskler. Om du ej orkar ta dig upp, ta hjälp av en vän som håller i dina ben på vägen upp och håll emot på vägen ner.



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.



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.

