

# KROPPSKRAFT RIBB

Produktnummer: 20200608

Tillval: 20200608-1

## Träningsinstruktioner

Kroppskraft Ribb tillhandahåller övningar där din kroppsvikt är motståndet. I det här instruktionshäftet beskrivs armgång, 9 andra övningar samt tips för uppvärmning. Med tillvalen av rostfria fästen som är anpassade för gummiband ökas möjligheten till ytterligare övningar. Till Kroppskraft Ribb finns även justerbar sit ups & lutande ben/höftlyft som tillval där två övningar presenteras på sida 9 och 10.

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](http://woodenfitness.se), eller på våra sociala medier [@woodenfitness](https://www.instagram.com/woodenfitness).

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

Sociala medier: [@woodenfitness](https://www.instagram.com/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.
- Utrustningen är avsedd för ungdomar och vuxna med en längd av minst 140 cm.
- 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.

# 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: 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.



# 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.



# 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 stängan, 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. Går fint att utföra i båda stationerna enligt bilderna nedan.



# Nordic Hamstrings - Finnen

*\*Obs! Avancerad styrkeövning.*

*Kräver god träningsvana- styrka i Hamstrings (Baksida lår)*

## Primära muskelgrupper:

Baksida lår: Hamstrings

Vader: Gastrocnemius

Rygg: Erector Spinae

## Form:

Sitt på knä (med t.ex. en ihoprullad yogamatta under knäna).

Placera fötterna rakt, med tårna flexade mot golvet, under den nedersta ribban.

Intag en atletisk hållning med stolt bröst och indrag i magen för bålstabilitet.

Sträck höften genom att spänna sätesmusklerna.

Håll händerna framför bröstet för att kunna ta emot om du inte orkar bromsa hela vägen.

De flesta klarar inte att bromsa hela vägen ner- och faller då snabbt framåt.

## Utförande:

**\*Alt.1** Fäll sakta bålen framåt med bibehållen sträckt höft.

Ta emot med händerna mot golvet och bromsa ned som i en armhävning.

Eventuellt klarar du av att skjuta ifrån med händerna för att få tillräcklig kraft att orka dra dig upp igen.

Det vanligaste är dock att denna övning bara tränas bromsande-dvs klättra upp med händerna igen.

**\*Alt.2** Fäll sakta bålen framåt (ca 30–45°) med bibehållen sträckt höft. Fäll bara dit du orkar dra dig tillbaka upp igen.

**\*Alt.3** Bromsa sakta ned med bibehållen sträckt höft.



# Bulgarian Split Squat

## Primära muskelgrupper:

Sättesmuskler: Gluteus maximus, Gluteus medius

Framsida lår: Quadriceps

Baksida lår: Hamstrings

## Form:

Sätt in bakre benets vrist mot en ribba i ribbstolen som är i knähöjd.

Intag en utfallsposition med främre foten ca ett steg fram.

Främre benets hela fotsula placeras med höftbred understödsyta i sidled.

Främre lårbenet ska då peka rakt fram.

## Utförande:

Lägg tyngdpunkten på främre benet. Det är detta ben som ska belastas under övningen.

Bromsa sakta (4 sek) ner tills främre lårbenet är parallellt med marken och bakre lårbenet samtidigt pekar ner.

Håll statiskt kvar bottenläget (1-2sek)

Pressa ned med hela foten i marken, via höft- och knästräckning (2sek)

Håll höfterna parallella genom hela rörelsen.

Det arbetande benet ska bibehålla en vertikal linje mellan fotled, knäled och höftled.





# Pistol Squat- Enbensböj

## Primära muskelgrupper:

Sättesmuskler: Gluteus maximus, Gluteus medius

Framsida lår: Quadriceps

Baksida lår: Hamstrings

Vader: Gastrocnemius

## Form:

Intag en atletisk hållning med stolt bröst och indrag i magen för bålstabilitet.

För balans och säkerhet - håll en hand i ribbstolen.

Sträck fram det inre benet och håll det i luften.

## Utförande:

Den yttre fotens hela fotsula ska ha kontakt med marken genom hela rörelsen.

Böj yttre benets knä och höft till det djup där du orkar trycka dig upp igen med god bibehållen atletisk hållning (4sek)

Det arbetande yttre benet ska bibehålla en vertikal linje mellan fotled, knäled och höftled.

(Undvik böjd rygg och knä som viker in eller ut från den vertikala linjen.)

Pressa ned med hela foten i golvet, via höft- och knästräckning (2sek)



# Incline Sit Up – Lutande höftböjning

*\* Obs! Efter omgången/setet - ta dig ned försiktigt genom att greppa en ribba, så du inte rutschar ner för lutningen.*

*Allra säkrast är om du har en kompis som assisterar dig ur positionen.*

Detta är en svårare övning med fokus på höftböjarna.

## Primära muskelgrupper:

Höftböjare: Iliopsoas, Tensor fasciae latae

(Magmuskler: Statiskt// Rectus abdominis, Obliquus externus abdominis)

## Form:

Klättra upp och placera vristerna mot en ribba.

Ligg på rygg med böjda knän och höfter.

Händerna vid öronen och armbågarna framåtriktade.

Aktivera den djupa bålmuskulaturen-dra in magen.

Ländryggen ska då få stöd mot underlaget- Ej svank!

## Utförande:

Spänn magen så du bibehåller en neutral ländrygg och med en höftflexion drar du upp bröstet/armbågarna mot låren.

Bromsa sakta på nervägen.



# Rocky variation - Lutande ben-/höftlyft

## Primära muskelgrupper:

Höftböjare: Iliopsoas, Tensor fasciae latae

Framsida lår: Rectus femoris

Bål: Rectus abdominis, Obliquus externus abdominis

## Form:

Greppa en ribba med underhandsgrepp (tummarna ifrån varandra) och böjda armar.

Ligg raklång med lätt pikerad höft på den lutande rampen- med föraktiverad djup bålmuskulatur-indrag i magen.

Ländryggen ska då få stöd mot underlaget- Ej svank!

## Utförande:

Lyft upp höften med raka ben till vertikalläge-tuffare belastning.

(Alternativt med böjda knän-något lättare belastning och mindre risk för svank.)

Bromsa på nedvägen utan att svanka.



# Uppvärmning

Nedan följer 2 tips på generella uppvärmningar / övningar som går att göra i ditt utegym. Nummer 1 burpees/armhävningar, samt nummer 2 där du använder golvet för upphoppsteg.

