

KROPPSKRAFT

Produktnummer: 20200603

Träningsinstruktioner

Detta utegym tillhandahåller övningar där din kroppsvikt är motståndet. Här beskrivs armgång, 9 andra övningar samt 2 tips för uppvärmning. Med tillvalen av rostfria fästen som är anpassade för gummiband ökas även möjligheten till ytterligare övningar.

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](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.
- 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.



Armhävningar

Muskler som tränas: **Bröst**, samt sekundärt triceps och axlar.

Instruktion: Placera händerna något bredare än axelbrett på röret, med tårna i marken. Håll ryggen rak genom att spänna mage och rumpa. Sänk kroppen kontrollerat och pressa tillbaka till toppläge.

För lättare motstånd, ha knäna i backen istället för dina tår.

För att träna mer triceps, ha ett smalare grepp



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.



Sittande dips

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

Instruktion: Fatta tag i stången bakom med fingrarna framåt. Sitt så att du har stången relativt nära dig. Sänk kroppen kontrollerat genom att böja armbågarna tills du har en 90 gradig vinkel. Försök håll armbågen i samma position genom utförandet. Lyft dig sedan till utgångsposition.



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 (Se bild 1 nedan). 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.



Lutande chins

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

Instruktion: Placera dig under stången med händerna något bredare än axelbrett. Spänn bålen och lyft dig upp genom att använda dina övre ryggmuskler.



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, brösta 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.



Uppvärmning

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



2.

