

Fitness Core

Produktnummer: 20200606

Tillval: 20200606-1

Träningsinstruktioner

Detta utegym tillhandahåller övningar där din kroppsvikt är motståndet. I det här instruktionshäftet beskrivs övningar för underkroppen, överkroppen och specifikt för bålen. Värm alltid upp med rörlighet och lättare aktiverings-/styrkeövningar innan du belastar kroppen med tyngre styrkeövningar. 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. Instruktioner i samarbete med Atletfirman FN AB

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.
- Det är ej tillåtet att klättra eller använda träningsutrustningen som lekredskap.
- Var uppmärksam på att det kan uppstå halkrisk på konstruktionen vid kall väderlek, detta för att undvika skador.



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.



Incline Sit Up – Lutande höftböjning

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.

När man här tränar höftböjaren "musculus Psoas" blir det för många onödigt stor påverkan på ländryggen.

Vissa idrottare har dock behov av starka höftböjare, men bör vid träning av dessa se till att stretcha muskeln så den inte blir för kort.

En kort, sammandragen Psoas kan annars öka den naturliga lordosen (svanken) i ländryggen och ryggsmärtor kan uppstå.

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.



Incline Crunches – Lutande bålflexion

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.

Primära muskelgrupper:

Magmuskler: Rectus abdominis, Obliquus externus abdominis

(Höftböjare: Statiskt//Iliopsoas, Tensor fasciae latae, Hamstrings)

Form:

Klättra upp och placera knävecken mot en ribba - lås positionen genom att pressa hämlarna mot ribbstolen.

Ligg på rygg med böjda knän och höfter.

Händerna vid öronen och armbågar framåtriktade.

Aktivera den djupa bålmuskulaturen-dra in magen

Ländryggen ska då få stöd mot underlaget- Ej svank!

Utförande:

Med en bålflexion drar du ihop (crunchar) magen så nedre revbensbågen närmar sig naveln.

Bromsa sakta på nervägen och **håll knäna ordentligt böjda runt ribban så du inte glider ner på nacken.**



Belly Back – Ryggresning

***Obs!** Undvik att belasta ryggraden om den är böjd, då det kan klämma de skyddande diskerna mellan kotorna.

En styrkeövning för kroppens bakre kedja. Muskler som vi använder för att t.ex. få bra driv framåt i sprintsteg och power vid upphopp.

Primära muskelgrupper:

Sättesmuskler: Gluteus maximus

Baksida lår: Hamstrings

(Ryggsträckare: Statiskt: Erector spinae)

Form:

Magliggandes på rampen stoppar du in fötterna under ribban så du får ett bra stöd mot vaderna.

Ta fotstöd mot den undre ribban.

Häng ut bålen över kanten så att magen inte kläms mot underlaget.

Aktivera den djupa bålmuskulaturen-dra in magen och stabilisera ländryggen så den inte börjar översvanka.

Utförande:

Ryggens neutrala position bibehålls genom hela rörelsen. (Dvs du ska varken böja eller svanka ryggen.)

Lyft upp överkroppen genom att sträcka höften med sättesmuskler och baksida lår dynamiskt, samt aktivera ryggsträckarna statiskt.

Stanna rörelsen uppåt när kroppens under- och överkropp ligger i en rak linje.

Bromsa sakta ned med samma raka, neutrala ryggposition.



Push Up – Bröstpress

Den klassiska armhävningen kan, om den utförs med händerna högre upp än fötterna, bli lättare tack vare vinkeln.

Ju högre handplacering desto lättare att pressa sig upp.

Med ett smalare grepp blir det mer belastning för armsträckarna än för bröstmusklerna. Variera gärna!

Primära muskelgrupper:

Bröst: Pectoralis major och minor

Armar: Triceps brachii

Axlar: Deltoideus främre del

Form:

Greppa ribban med bredare än axelbrett överhandsgrepp (tummarna mot varandra)

Aktivera den djupa bålmuskulaturen-dra in magen och stabilisera ländryggen så den inte börjar svanka.

Aktivera/spänn sätesmusklerna.

Håll kvar huvudet i normalläget- som i stående

Startläge från sträckta armar med axlarna framskjutna så bröstryggen skjuter upp mellan skulderbladen.

("Plus-läget")

Utförande:

Bromsa ner tills armbågsleden når vinkeln ca 90°.

Armbågarna ska peka snett ut ifrån kroppen men inte ovanför axellinjen, oket.

Pressa upp igen med bröst- och armmusklerna till "plusläget" - och bibehåll den atletiska hållningen genom hela rörelsen.



Bench Dips – Triceps press med fotstöd

***Obs! Kräver stabilitet och rörlighet kring skuldror och axlar.**

Personer med axelproblem eller begränsad axelrörlighet bör undvika denna övning.

Dips fritt hängande i luften är en utmanande och tuff övning. Denna variant med hämlarna i golvet är lättare men fortfarande utmanande, särskilt för främre axelmusklerna och triceps. Med böjda ben minskar belastningen, så fler klarar av den.

Primära muskelgrupper:

Armar: Triceps brachii

Axlar: Deltoideus främre parti

Bröst: Pectoralis major

Form:

Greppa ribban med axelbrett överhandsgrepp (tummarna mot varandra)

Med böjda knäleder och fötterna närmre kroppen blir övningen lättare.

Med raka ben och fötterna längre bort ökar belastningen.

Antag en atletisk hållning med framskjutet bröst - undvik att skjuta fram axlarna.

Utförande:

Sänk ned bålen genom att bromsande böja armbågarna till ca 90° vinkel, eller kortare om axlarnas rörlighet är begränsad.

Pressa tillbaka upp igen med skulderbladen lätt ihopdragna så inte axlarna åker framåt.

Tillval av modul för battlerope

Som tillval finns en modul för träning med battlerope. Vid träning med battlerope aktiveras många muskelgrupper - en effektiv workout som bygger funktionell styrka samt tränar koordination och uthållighet. Detta battlerope av kvalitetsmaterial är ett bra val ur miljösynpunkt. Materialet är hållbart, tåligt och absorberar ej vatten.

Ställ dig axelbrett med lätt böjda ben och något framåtlutad. Spänn magen (aktiverad bål). Skapa rytmiska rörelser med repen genom att veva repen upp och ner.

Exempel på övningar:

Alternativ 1: "Dubbla vågor" – Arbeta med båda armarna upp och ner samtidigt för att skapa vågor genom repen.

Alternativ 2: "Alternerade vågor" – Arbeta alternativt med armarna i pendlande rörelser upp och ner för att skapa vågor genom repen.

Alternativ 3: "Repsmällar" – Lyft upp repen till huvudhöjd, pendla med båda armarna upp och ner, smäll repen mot marken.

