

WOODEN CORE

Produktnummer: 20200605

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.

Med tillvalen av rostfria fästen som är anpassade för gummiband samt modul för battlerope ökas även möjligheten till ytterligare övningar.

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. 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.
- Max belastning 110 kg vid chins/pull ups.



Bulgarian Split Squat

Primära muskelgrupper:

Sättesmuskler: Gluteus maximus, Gluteus medius

Framsida lår: Quadriceps

Baksida lår: Hamstrings

Form:

Sätt in bakre benets vrst 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)



Reversed Pistol Squat - Variant av enbensböj

Primära muskelgrupper:

Sättesmuskler: Gluteus maximus, medius

Framsida lår: Quadriiceps

Baksida lår: Hamstrings

Vader: Gastrocnemius

Form:

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

För balans och avlastning - håll en hand i ribbstolen.

Utförande:

Sträck det ena benet bakåt och doppa tån i marken med en samtidig knä- och höftböjning i det arbetande benet. (4sek)

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

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



Box Squat - Enbensknäböj på låda

Primära muskelgrupper:

Sättesmuskler: Gluteus maximus, medius

Framsida lår: Quadriceps

Baksida lår: Hamstrings

Vader: Gastrocnemius

Form:

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

Balansera på en fot med den andra foten något framför i luften.

Utförande:

Böj knä- och höftled på det arbetande benet tills den andra hälen når marken (4 sek)

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

Pressa dig upp med hela foten i brädan, via höft- och knästräckning (2sek)



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.

De som är väldigt starka i Hamstrings klarar att bromsa sig ned tills bröstet nuddar marken, utan att ta emot med händerna.

***Alt 4** Ett alternativ för att träna på detta är att applicera ett Powerband mellan en hög ribba bakom dig och bröstkorgen för att avlasta från kroppsvikten i de djupa vinklarna.



Alt.4



Toes to bar – Hängande benlyft

(Pronerat grepp)

***Obs! Avancerad styrkeövning. Personer med rygg-, eller axelproblem bör undvika denna övning.**

Kräver god styrka, stabilitet och rörlighet kring skuldror, axlar, ryggrad och höft

Primära muskelgrupper:

Höftböjare: Iliopsoas, Tensor fascia latae

Framsida lår: Rectus femoris

Bål: Rectus abdominis

(Arm/Rygg: Latissimus dorsi)

Form:

Klättra upp och greppa en ribba axelbrett med överhandsgrepp (tummarna mot varandra)

Aktivera den djupa bålmuskulaturen-dra in magen

Utförande:

Dra axlarna bakåt, nedåt och ta stöd med brösttryggen mot ribborna.

Lyft upp höften med raka ben tills tårna nuddar ribban du håller i.

Bromsa på nedvägen.



Knees to chest – Hängande knälyft

Denna variant på "Toes to bar" är en något lättare övning som inte kräver samma höga bålstyrka.

Belastningen på axlarna är dock hög även här.

***Obs! Personer med rygg-, eller axelproblem bör undvika denna övning.**

Kräver god styrka, stabilitet och rörlighet kring skuldror, axlar, ryggrad och höft

Primära muskelgrupper:

Höftböjare: Iliopsoas, Tensor fascia latae

Bål: Rectus abdominis (Arm/Rygg: Latissimus dorsi)

Form:

Klättra upp och greppa en ribba axelbrett med överhandsgrepp (tummarna mot varandra).

Aktivera den djupa bålmuskulaturen-dra in magen

Utförande:

Dra axlarna bakåt, nedåt och ta stöd med brösttryggen mot ribborna.

Lyft upp höften med böjda knän tills knäna når brösthöjd.



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

** Obs! Om du har ländryggsbesvär bör du undvika denna övning.*

Lättare och tryggare varianter än den på bilden är att sänka lutningen, använda bottenläget med plant golv eller välja Crunchvarianten på nästa bild.

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.

När man 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.



Chins – Hängande armdrag till hakan

Chins från pronerat grepp, eller Pull ups som övningen även kallas i USA, är en riktigt tuff övning som ställer höga krav på din relativa styrka-styrkan i förhållande till kroppsvikten. Genom att sätta fötterna på en av ribborna kan du avlasta en del av kroppsvikten så att du orkar lyfta dig hela vägen upp. Ett annat sätt är att fästa ett Power band(gummiband) mellan räcket och knä eller fot.

Primära muskelgrupper:

Övre rygg: Trapezius, Rhomboideus, Teres major

Nedre rygg/överarm: Latissimus dorsi

Armar: Biceps brachii, Brachialis, Brachioradialis

Axlar: Deltoideus

Form:

Klättra upp och greppa den överliggande ribban med brett överhandsgrepp (tummarna mot varandra)

Från fritt hängande, aktivera skulderbladsmuskler och den djupa bålmuskulaturen-dra in magen.

Utförande:

Andas in och dra ner skulderna och fortsatt dra armbågarna nedåt/bakåt tills hakan passerar ribban.

Bromsa kontrollerat på nedvägen tills fullt utsträckt.



Chin ups – Hängande armdrag till hakan (Supinerat grepp)

Uppdrag från supinerat grepp är en tuff övning som ställer höga krav på din relativa styrka-styrkan i förhållande till kroppsvikten. Genom att sätta fötterna på en av ribborna kan du avlasta en del av kroppsvikten så att du orkar lyfta dig hela vägen upp. Ett annat sätt är att fästa ett Power band(gummiband) mellan räcket och knä eller fot.

Primära muskelgrupper:

Övre rygg: Trapezius, Teres major

Nedre rygg/armar: Latissimus dorsi

Armar: Biceps brachii, Brachialis

Axlar: Deltoideus

Form:

Klättra upp och greppa den överliggande ribban med axelbrett underhandsgrepp (tummarna ifrån varandra).

Från fritt hängande, aktivera skulderbladsmuskler och den djupa bålmuskulaturen-dra in magen.

Utförande:

Dra axlar/skuldror nedåt/bakåt och fortsätt dra ner armbågarna tills hakan passerar ribban. Bromsa kontrollerat på nedvägen och bibehåll spänningen i musklerna hela tiden.



Incline Row - Bakåtlutad rodd

Pronerat grepp med raka knän

Primära muskelgrupper:

Övre rygg: Trapezius, Teres major

Nedre rygg/armar: Latissimus dorsi

Armar: Biceps brachii, Brachialis

Axlar: Deltoideus

Form:

Greppa ribban med axelbrett överhandsgrepp (tummarna mot varandra)

Häng bakåt - bakåtlutad bål - med raka knän, raka armar och axlarna i utsläppt position.

Ställ in fötterna på andra sidan om handgreppet.

Aktivera den djupa bålmuskulaturen-dra in magen

Utförande:

Dra ihop skulderbladen och dra axlarna bakåt/nedåt. Dra bak armbågarna tills du når ribban med bålen.

Bromsa sakta på tillbakavägen.



Incline Pull – Bakåtlutat drag till mage

Supinerat grepp med böjda knän

Primära muskelgrupper:

Övre rygg: Trapezius, Teres major

Nedre rygg/armar: Latissimus dorsi

Armar: Biceps brachii, Brachialis, Brachioradialis

Axlar: Deltoideus

Form:

Greppa ribban med axelbrett överhandsgrepp (tummarna mot varandra)

Häng bakåt - bakåtlutat bål - med raka knän, raka armar och axlarna i utsläppt position.

Ställ in fötterna på andra sidan om handgreppet.

Aktivera den djupa bålmuskulaturen-dra in magen

Utförande:

Dra ihop skulderbladen och dra axlarna bakåt/nedåt.

Dra bak armbågarna tills du når ribban med bålen.

Bromsa sakta på tillbakavägen.



Horizontal row-Roddrag från liggande

Pronerat grepp

Primära muskelgrupper:

Övre rygg: Trapezius, Teres major

Nedre rygg/armar: Latissimus dorsi

Armar: Biceps brachii, Brachialis

Axlar: Deltoideus

Form:

Greppa ribban med axelbrett överhandsgrepp (tummarna mot varandra)

Lägg upp fötterna på ställningen.

Aktivera den djupa bålmuskulaturen-dra in magen- och bibehåll en atletisk hållning

Aktivera sätesmuskulaturen-knip ihop skinkorna.

Utförande:

Dra ihop skulderbladen och dra axlarna bakåt/nedåt. Dra bak armbågarna tills du når ribban med bröstet.

Bromsa sakta på tillbakavägen.



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 ryggsposition.



Reversed Belly Back – Benlyft bakåt

Den omvända Belly Back-övningen stärker sätesmusklerna och ländmusklerna utan att ryggen böjs.

Primära muskelgrupper:

Sättesmuskler: Gluteus maximus

Baksida lår: Hamstrings

(Ryggsträckare: Statiskt: Erector spinae)

Form:

Se till att den föraktiverade, spända bålmuskulaturen får magstöd mot rampen.

Höftvecket ska placeras just utanför rampkanten så de böjda benen kan hänga ned utan att låren trycks mot kanten.

Med händerna runt ribban kan du hålla dig kvar i samma bålposition när benen lyfts upp.

Utförande:

Bibehåll den djupa bålspänningen-indrag i mage-och sträck ut höften och benen genom att spänna sätesmusklerna.

Stanna rörelsen när ben och bål ligger i linje - så du inte lyfter för högt och börjar översvanka.

Bromsa långsamt ned till utgångsläget.



Push Up (A) – 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. (Jfr Push Up B.)

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 brösttryggen 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.



Push Up B – 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. (Jfr Push Up A)

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 brösttryggen 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.

