

TRÄNINGSGUIDE

SÅ KOMMER DU IGÅNG



PULS & TRÄNING

UPPVÄRMNING

Värm upp i 10 minuter på valfri konditionsmaskin. Antal set och repetitioner väljer du beroende på målet med träningen. Vill du bygga upp styrkan väljer du till exempel 8-10 repetitioner i 3 set eller är du ute efter att bli uthållig i muskulaturen kör du 12-15 repetitioner i 3 set. Observera att du måste ha så pass mycket vikt på i maskinen att du inte orkar fler repetitioner än du planerat för att du ska nå det tilltänkta målet.

LÖPBAND

Det enklaste och snabbaste sättet att komma igång med träningen på löpbandet är att trycka på "quickstart" för att sedan själv välja hastighet, tex. 7-11 km/h som uppvärmning. Ha gärna en lutning på 1,5 % oavsett hastighet.

Det finns även ett antal förprogrammerade profiler att välja mellan. Börja med att trycka på knappen "profiles". Du kan med pilarnas hjälp bläddra mellan de olika profilerna. Sedan följer du instruktionerna på displayen och avslutar varje val med "enter".



CROSSTRAINER

Börja med att trycka på "quickstart" för att sedan välja motstånd genom att trycka på plus-knappen nere till vänster på displayen. Ett bra uppvärmningstempo kan vara nivå 6-10 och en hastighet, som du själv styr, kring 100 varv per minut.



RODD

Sätt dig på sitsen och spänn fast fötterna. Börja med att trycka på meny-knappen och sedan väljer du "bara ro". Motståndet väljer du genom att justera markören på höger sida av hjulet, lagom att starta på kan vara 6-8 på skalan. Tänk på att du har en bra hållning genom hela roddrörelsen och att du hela tiden aktiverar bålen. Tryck ifrån med benen och dra handtaget mot magen med hjälp av rygg och armar. Spänn magen och se till att du inte krummar ryggen.



CYKEL

Börja med att justera höjden på sadeln genom att trycka upp den gula plattan under sadeln. När du står vid cykeln ska sadeln vara i höjd med höften. Välj "quickstart" för att komma igång. Motståndet reglerar du genom plus- och minusknapparna i nedre vänstra hörnet på displayen. Lagom för uppvärmning är 4-7 i motstånd och hastigheten försöker du hålla någonstans mellan 50-60 varv per minut.



LEG CURL (BAKSIDA LÅR)

Ställ in stolen så att knäet är i linje med maskinens rörelseaxel. Benen placeras du mellan knä- och fotdynan. Fotdynan justeras så den sitter ovanför hälen. Sedan ställer du in startläget, med hjälp av spaken på höger sida, vilket är så långt fram du kan med benen utan att det känns obekvämt. Från det läget böjer du benen och pressar nedåt/bakåt så långt du kan. Var noga med din hållning.



LEG EXTENSION (FRAMSIDA LÅR)

Ställ in stolen så att knäet är i linje med maskinens rörelseaxel. Känn att du har cirka tre fingrar brett mellanrum vid knävecket och sittedynan. Fotdynan justeras så den sitter ovanför fotleden. Sedan ställer du in startläget, med hjälp av spaken på höger sida, vilket är så långt bak du kan med benen utan att det känns obekvämt. Från det läget pressar du upp benen, så de sträcks ut. Slappna av i fötterna under hela rörelsen. Var också noga med din hållning.



LOW ROW (ÖVRE RYGGEN OCH ARMARNAS FRAMSIDA)

Justera höjden på stolen så att bröstplattan hamnar i höjd med bröstkorgen. Justera även bröstplattan så att du nästan når handtagen. Dra handtagen bakåt, pressa ihop skulderbladen och håll hela tiden armarna nära kroppen. Ha skuldran sänkt under hela rörelsen och behåll kontakten med bröstplattan.

ARM EXTENSION (ARMARNAS BAKSIDA)

Utförande: Justera stolens höjd så att armbågarna är i höjd med maskinens rörelseaxel. Ta tag i handtagen och pressa nedåt så armen sträcks ut. Håll kvar armbågen i samma läge hela tiden.



ARM CURL (ARMARNAS FRAMSIDA)

Justera stolens höjd så att armbågarna är i höjd med maskinens rörelse-axel. Ta tag om handtagen och böj armarna så att händerna närmar sig axlarna. Ryggen har hela tiden kontakt med ryggstödet genom att du spänner dina magmuskler. Säkerställ även att du har en god hållning och att skuldran är sänkt genom hela rörelsen. Handlederna ska vara raka.





SHOULDER PRESS (AXLAR OCH ARMARNAS BAKSIDA)

Justera stolen så handtagen är i höjd med eller strax ovanför axlarna, så att armarna kan sträckas ut helt utan att översträcka armbågen. Ryggen har hela tiden kontakt med ryggplattan. Raka handleder.

CHEST PRESS (BRÖST, AXLAR SAMT ARMARNAS BAKSIDA)

Justera stolen så att du har handtagen strax nedanför axlarna och ändra läget på handtagen så att du kan sträcka ut armarna rakt fram utan att översträcka i armbågsleden. Dina handleder ska vara i en rak linje under hela rörelsen. Var också noga med att du har skuldran sänkt genom hela rörelsen samt att du har kontakt mellan ryggstöd och rygg.



ABDOMINAL CRUNCH (MAGENS RAKA BUKMUSKLER)

Placera handtagen över axlarna och håll ett stadigt tag om dessa. Sträva efter att slappna av i armarna så att du inte "råkar" dra med dem istället! Sätt dig långt bak på sittdynan så att du får stöd av ryggdynan i svanken. Placera fötterna på fotstödet. Med hjälp av magmuskulerna kryper du ihop och böjer på överkroppen en bit mot låren. Du ska inte gå hela vägen ner. Gå inte heller hela vägen tillbaka utan gör en lite mindre rörelse. Efter sista repetitionen, gå långsamt och kontrollerat hela vägen bak.



LOW BACK BENCH (LÄNDRYGGEN, NEDRE DELEN AV RYGGEN)

Ställ in ryggresningsställningen så att du utan problem kan hänga över kanten. Fötterna har du på fotstödet. Rulla sedan långsamt upp tills din kropp är i linje med ställningen. Sträva hela tiden efter att slappna av i rumpan så att ryggen får jobba desto mer. Behåll nacken i sin normala kurvatur, med blicken snett fram i golvet. Se till att du rullar/krummar ryggen både uppför och nedåt. Armarna kan du hålla korsade och avslappnade under hela rörelsen.



LYCKA TILL MED TRÄNINGEN!

