



GRUNDPROGRAM I STYRKETRÄNING

VÄRM UPP I CA 7-10 MINUTER.

Börja styrketräningen med att värma upp i exempelvis roddmaskin, löpband eller på motionscykel i 7-10 minuter. Ta i lagom hårt i uppvärmningen. Du ska bli varm men inte uttröttad.

NYBÖRJARE: TRÄNA 2X15

I alla maskiner, utom maskin nr 10 och 12, reglerar du belastningen med hjälp av en "gaffel". Lägg på så mycket belastning att du orkar göra rörelsen ungefär 15 gånger. Vila ca 1-2 minuter och gör samma övning 15 ggr till. Det viktiga är att du jobbar muskeln trött, inte att du gör rörelsen exakt 15 gånger. När du orkar göra rörelsen fler gånger än 15 ska du lägga på mer belastning. I rullande ryggresning och situps gör du så många du orkar två gånger. Förhållandet mellan när du spänner muskeln och den förkortas (koncentriskt arbete) och när du bromsar med muskeln (excentriskt arbete) bör vara ca 2/4. Dvs det tar ca 2 sek att jobba upp vikten och 4 sek att hålla emot vikten.

STRETCHA OCH VARVA NER EFTER TRÄNINGSPASSET

Efter passet bör du varva ner ca 5 min på roddmaskin, löpband eller motionscykel. Stretcha även de muskler du har tränat. Detta leder till att du återhämtar dig snabbare, får en bättre effekt av träningen och bibehåller din rörlighet.

Totalt ska träningspasset max ta 45-60 minuter.



Sittande bensträck MASKIN NR 3

Tränar: Framsidan på låret.
Ställ in: Fotrullen ska ligga just ovanför vristen.
Ställ in ryggstödet så du känner sittdynan i knävecket.
Gör så här: Sträck ut knäleden helt. Låt vikten åka tillbaka, men håll emot. Vänd rörelsen när det är ungefär 90 grader i knäleden.
Tänk på: Sträck på dig så du har hela dynan mot ryggen.
Slappna av i fotleden.



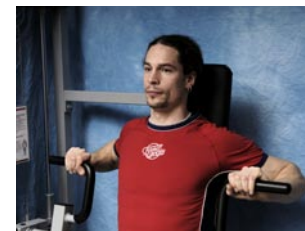
Liggande bencurl MASKIN NR 2

Tränar: Baksidan på låret.
Ställ in: Ställ in kudden så den ligger långt ner på vaden (just ovanför hälen).
Gör så här: Börja med att jobba upp kudden mot rumpen. Håll emot på tillbakavägen. Vänd igen just innan du sträckt ut knäleden helt.
Tänk på: Undvik att svanka med ryggen. Det kan hjälpa om du försöker koncentrera dig på att pressa ner höften mot britsen.
Slappna av i fotleden.



Sittande rodd MASKIN NR 8

Tränar: Nästan hela ryggen.
Ställ in: Ställ in bröstdynan så att du precis inte når handtagen. Sitsen ställs in så du har bröstkudden tryckt mot bröstkorgen.
Gör så här: Tryck ner fotpedalen och fatta tag i handtagen som "pekar uppåt". Dra handtagen med kroppen med hjälp av ryggen. Försök pressa ihop skulderbladen. Släpp långsamt tillbaka vikten och vänd rörelsen när ryggen blivit helt utsträckt.
Tänk på: Tänk på att jobba med axlarna sänkta hela tiden.
Ha armbågarna nära kroppen.



Sittande bröstpress MASKIN NR 5

Tränar: Bröstmusklerna.
Ställ in: Ställ in höjden på sitsen så armbågarna och händerna är i höjd med bröstkorgen när du jobbar i maskinen.
Gör så här: Pressa handtagen (de horisontella) framåt. Vänd rörelsen just innan du sträckt ut armbågsleden helt. Låt vikten åka tillbaka. Håll emot och börja åter pressa upp när handen är i höjd med bröstkorgen.
Tänk på: Att hela ryggen ska ha kontakt med ryggdynan hela tiden. Att jobba med axlarna sänkta hela tiden.



Axellyft MASKIN NR 6

Tränar: Hela axeln.
Ställ in: Sitsen ska ställas in så dina axlarnas rörelsecentrum är i höjd med maskinens rörelseaxel (de finns bakom ryggstödet).
Gör så här: Sätt dig på sitsen med armarna innanför dynorna. Placera överarmarna utefter överkroppen. Tryck upp kuddarna så att överarmarna pekar rakt ut från kroppens sida. Släpp långsamt tillbaka vikten. Vänd rörelsen innan vikterna slår i viktmagasinet.
Tänk på: Att jobba med axlarna sänkta hela tiden. Undvik att dra upp vikten med hjälp av handtagen. Trycket ska ligga på armarna/kuddarna.



Rullande ryggresning MASKIN NR 12

Tränar: Ländryggen (musklerna längst ner på ryggen) och rörligheten i bröstryggen.
Ställ in: Ställ in fotstödet så att övre delen av höften ligger utanför dynan.
Gör så här: Kors händerna över bröstkorgen. Börja med att låta överkroppen sakta åka ner, kura samtidigt ihop överkroppen. Vänd rörelsen innan du gått för långt och du känner att ryggmusklerna slappnat av. Rulla upp ryggen kota för kota tills ryggen åter är helt rak. Upprepa tills du blir trött i muskeln.
Tänk på: Undvik att översträcka ryggen bakåt.



Situps/Crunches MASKIN NR 10

Tränar: Hela magen
Ställ in: Börja med att ställa in ryggdynan så den är i linje med sittdynan. När du orkar fler än 15 gånger kan du luta ryggdynan mer neråt.
Gör så här: Sätt dig så du har rumpen på den platta dynan. Placera ryggen på den rundade dynan. Sträck ut magen tills du känner att hela skulderbladet har kontakt med dynan. Rulla upp överkroppen till ett läge strax innan ländryggen tappar kontakten med dynan. Sträck ut magen igen.
Tänk på: Under hela övningen ska du ha hakan något in mot bröstkorgen och ländryggen ska ha kontakt med dynan.