



FORTSÄTTNINGSPROGRAM

TRÄNING MED FRIA VIKTER

För att öka sin styrka och muskeltillväxt är det viktigt att man varierar sin träning. Detta program innehåller 8 st övningar och bygger på användandet av fria vikter som variation till grundprogrammet. Med detta program tränar du hela kroppen vid varje tillfälle, precis som grundprogrammet. Programmet kan användas 2-3 ggr i veckan med ca 2 dagars vila mellan träningstillfällena. Börja programmet med uppvärmning i ca 10 minuter och avsluta med stretching. Förslagsvis genomför du varje övning med 2-3 set och 8-12 repetitioner.



Latsdrag, maskin nr 33

Tränar: Nästan hela ryggen
Gör så här: Koppla fast en rak eller lätt böjd stång till maskinen. Ställ in beninställningen så att du sitter fast. Fatta stången ca 10 cm bredare än axelbrett. Sätt dig ner och luta dig lätt bakåt. Med raka armbågsleder börjar du rörelsen med att sänka skulderbladen/axlarna. Sedan drar du ner stången framför ansiktet med ryggen/armarna. Dra ner stången till strax nedanför hakan. Håll emot på tillbakavägen. Sista släpper du upp skuldrorna/axlarna.
Tänk på: Undvik att svanka ryggen.



Stående sidolyft i kabel, maskin nr 20

Tränar: Hela axeln
Gör så här: Ställ dig i mitten av kabeldraget. Stå med fötterna ungefär axelbrett med knäna något böjda. Fatta handtagen, som du har satt fast i de nedre trissorna, korsvis. Med armarna lätt böjda drar du handtagen till axelhöjd. Med kontroll sänker du ner handtagen till startläget.
Tänk på: Att inte gunga upp vikten.



Bänkpress i Smithmaskin, maskin nr 4 alt 29

Tränar: Bröstmusklerna
Gör så här: Lagg dig ner på bänken och fatta stången ca 10 cm bredare än axelbrett. Lyft av stången och sänk ner den mitt på bröstkorgen. Pressa upp stången när den nuddar bröstkorgen. Sträck ut fullt i armbågsleden, utan att översträcka. Sänk åter vikten.
Tänk på: Att hela tiden ha ett lätt nyp mellan skulderbladen. Undvik att svanka.



Stående bicepscurl med stång

Tränar: Biceps
Gör så här: Greppa stången något bredare än axelbrett. Fixera armbågen något framför axelleden. Curla upp stången. Vänd rörelsen innan du gått för långt och "tappat" spänningen i muskeln. Sänk stången. Sträck ut utan att översträcka.
Tänk på: Att inte gunga med överkroppen.



Knäböj i Smithmaskinen, maskin nr 4 alt 29

Tränar: Hela läret, rumpan
Gör så här: Ställ dig under stången med fötterna axelbrett. Placera stången på bakre delen av axlarna. Med stabil mage/bål böjer du knäna. Gå ner ungefär till du har 90 grader i knäleden. Pressa upp stången till raka ben.
Tänk på: Undvik att översträcka leden i övre läget.



Pushdown, maskin nr 20 alt 15

Tränar: Baksidan av armen (triceps)
Gör så här: Sätt fast en rak stång med roterande handtag i ett kabeldrag. Stå axelbrett mellan fötterna. Greppa stången axelbrett och fixera överarmen utmed kroppen sidor. Pressa ner stången till raka armar. Vänd rörelsen och håll emot på tillbakavägen.
Tänk på: Att inte gunga med överkroppen.



Sittande vadpress, maskin nr 38

Tränar: Vaden
Gör så här: Ställ in lårkudden så du kan komma in med benen. Sätt dig ner, placera främre delen av fötterna på fotstödet. Pressa upp vikten tills vaderna är fullt kontraherade och du nästan "står på tå". Sänk ner vikten kontrollerat.
Tänk på: Att verkligen sträcka fotleden.



Situps på boll

Tränar: Mage
Gör så här: Lagg dig ner så du har nedre delen av ryggen på bollen. Placera fötterna på golvet ungefär höftbrett. Lagg armarna i kors över bröstet. Sträck ut magen, utan att tappa spänningen i muskeln. Rulla upp överkroppen. Gå så långt upp du kan utan att ländryggen tappar kontakten med bollen. Vänd åter rörelsen och sträck åter ut magen.
Tänk på: Att hela tiden ha hakan något in mot bröstkorgen.