



Övningsinstruktioner framtagna i
samarbete med Dala Sports Academy



Rygglyft

Muskler: Raka ryggmuskeln

Inställningar: Ställ in ankelstödet så att naveln hamnar på kanten av stoppningen fram.

Utförande: Kila fast underbenen under ankelstödet och häng med överkroppen rakt ned framför bänken (motsatt sidan stegen). Från det hängande läget, res upp ryggen tills den är i vågrätt position med benen (toppläge). Sänk ner överkroppen under kontroll och upprepa utförandet.

För att öka belastningen, kan en viktskiva, kettlebell eller en skivstång antingen hållas framför/mot bröstet eller läggas bakom nacken. Hålls ett redskap framför bröstet, kan det dras upp mot bröstkorg i toppläget för att ytterligare öka belastningen.





Övningsinstruktioner framtagna i
samarbete med Dala Sports Academy



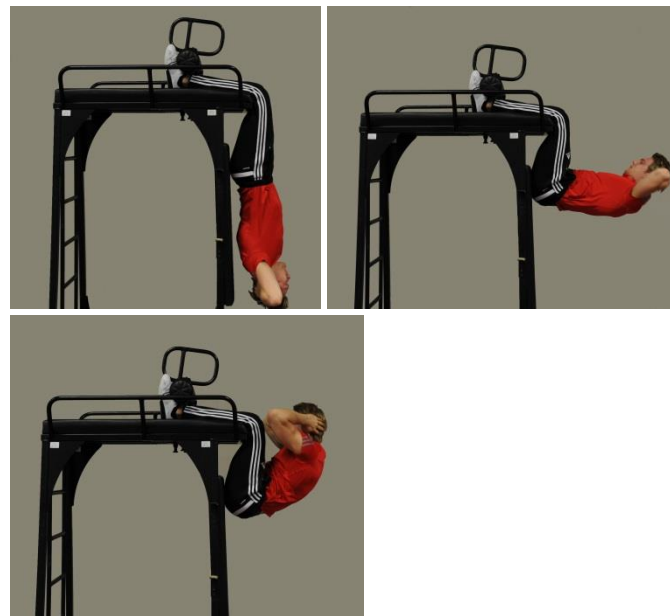
Situps

Muskler: Raka magmuskklerna, yttre sneda magmuskklerna

Inställningar: Ställ in ankelstödet att knäveckan hamnar på kanten av stoppningen. Underbenen ovan bänken och överkropp samt lårben hänger ner längs med bänken. Ställ in rygg/rumpstödet att rumpa och rygg är mot det när du hänger rakt ner.

Utförande: Med rumpan mot ryggstödet samt händerna på motsatt axel, res upp överkroppen mot knäna utan att rumpan lättar från stödet. Sikta på att armbågarna ska vidröra knäna. Sänk ner överkroppen under kontroll och upprepa utförandet.

För att öka belastningen på övningen kan en kettlebell eller en viktskiva hållas mot bröstet under övningsutförandet.





Övningsinstruktioner framtagna i
samarbete med Dala Sports Academy



Benlyft

Muskler: Raka magmuskulerna, sätesmuskulatur

Inställningar: För att ankelstödet inte ska vara i vägen, flytta fram det mot stegen. Höften skall vara i höjd med stoppning.

Utförande: Kliv upp på stegen och placera höften enligt positionen som beskrivs ovan. Luta över och ligg på magen samt ta tag i räckets på vardera sida om dig. Med benen hängandes rakt ner, lyft upp dem till vågrätt position med ryggen utan att böja i knäled. Sänk ner benen med kontroll och upprepa utförandet.

Svårighetsgraden kan ökas genom att fästa viktmanchetter kring fotlederna eller sätta en medicinboll mellan fötter och klämma fast den.





Övningsinstruktioner framtagna i
samarbete med Dala Sports Academy



Chins

Muskler: Biceps, breda ryggmuskeln, trapetsmuskeln

Utförande: Greppa ett av räcken med axelbrett avstånd mellan händerna, med handflatorna vända mot dig. Häng rakt ner under räckets utan att vidröra marken med fötterna (böj i knäled, fötterna ska lätta från marken) och dra dig upp mot räckets att hakan kommer förbi räckets övre kant. Sänk dig ner med kontroll och upprepa utförandet.





Övningsinstruktioner framtagna i
samarbete med Dala Sports Academy



Pull ups

Muskler: Breda ryggmuskeln, biceps

Utförande: Greppa med axelbrett avstånd mellan händerna ett av räckena, med handflatorna vända från dig. Häng rakt ner under räckets, utan att vidröra marken med fötterna (böj i knäled, fötterna ska lätta från marken) och dra dig upp mot räckets att hakan kommer förbi räckets övre kant. Sänk dig ner med kontroll och upprepa utförandet. För att komma åt den breda ryggmuskeln kan greppet breddas.

