

Fäxhult Utegyms

Notera att detta inte är en lekplats för barnen och att all träning sker på egen risk !



Bröstpress

Ligg på rygg med fötterna i marken och greppa räckets lite bredare än axelbrett. Pressa upp till raka armar över bröstet. Sänk räckets långsamt mot bröstet och lyft till sträckta armar igen. Upprepa övningen.



Axelpress

Stå med räckets vilandes på bröstet. Fixera magen och korsryggen. Pressa upp tills räckets hålls med raka armar över huvudet. Sänk långsamt och upprepa.



Sit-Ups

Ligg på rygg med fötterna fästa under räckets. Lyft huvudet och överkroppen i riktning mot låren. Sänk långsamt tillbaka utan att tappa spänningen i magen, upprepa rörelsen.

Raka Benlyft

Ligg på rygg med huvudet mot räckets. Håll i räckets och lyft benen till 90 grader i höften. Sänk benen sakta ner till bänken och lyft upp igen. Tänk på att ländryggen skall ligga i bänken hela tiden.



Stolpen

har olika fästpunkter som ger möjlighet till olika övningar i valfri höjd med TRX-band eller gummiband. Finns även nedre fäste för battle rope eller gummiband.



Knäböj

Stå med lätt utåt roterade fötter, något bredare än höftbrett och låt räckets vila mot axlarna. Böj knäleden och sänk dig ner till tills du har 90 graders vinkel i knäleden och pressa upp igen. Tänk på att ryggen skall vara rak i hela rörelsen.



Ryggdrag

Börja övningen med god hållning och stabil bål. Ta ett brett grepp om räckets med blicken riktad snett uppåt. Pressa fram bröstkorgen och dra räckets ned till bröstet. Återgå långsamt och upprepa



Rygglyft

Ligg med raka ben och låt överkroppen hänga ned över kanten mot marken. Korsarmarna över bröstet. Spänn magen och lyft ryggen tills den är i förlängning av kroppen. Under rörelsen skall ryggen vara helt rak. Sänk långsamt och upprepa rörelsen.



Öka Belastningen

Belastningen kan förändras i bröstpress, axelpress, knäböj och ryggdrag genom att man flyttar den tvärliggande stocken ifrån maskinens led, förankra med armeringsjärnen i hålen som är borrade i stockarna.