

















Naturens gym - Kypegården

Station Parkering

Samtliga övningar kan göras i 1-3 set (omgångar) och 6-15 repetitioner (antal) för mer oerfarna. Efter hand kan tyngre vikter och därmed färre repetitioner tillämpas.

Dips

Utförande
Häng dig på raka armar i ställningen med händerna vid höften. Gå ner med bröstet mot marken och pressa dig upp till utgångsställningen.
Om du villkar armarna och villan aktiverar du bröstmuskeln i större utsträckning.
TIPS! För att öka belastningen kan du använda viktstolar där du knäpar till valfri viktstol. Bör inte göra om en har armbroddmärkt!



Syfte:
Syfte för överarmsträknaren (M. triceps brachii), för axeln (M. deltoideus, främre del) och för bröstmuskeln (M. pectoralis major).

Hängande benlyft i dips-ställning

Utförande
Häng dig i ställningen och lyft benen upp över ryggen till höft och håll dem på 90 grader. För knäarna utåt och rör med fötterna mot höften.
Sen behållning kan man använda sig av viktstolar där läskande.



Syfte:
Syfte för de raka magmuskeln (M. rectus abdominis, övre del) och höftbukt (M. iliopsoas och M. tensor fasciae latae).

Chins

Utförande
Häng dig rakt ned med handfästning med handflatorna vända bort från dig (pronas grepp) eller med handflatorna mot dig (supinats grepp). Dra upp dig så att bröstet rullar eller att halsen (hått) är övert. Det är viktigt att du hånger av och slappnar av i armbågarna innan du påbörjar rörelsen för att släppa de över ryggradskropparna.
För att öka belastningen kan man fästningen användas på en viktstol som man sitter mot ryggen eller väggarna.



Syfte:
Syfte för överarmsträknaren (M. latissimus dorsi, M. teres major, M. infraspinatus och M. supinator), bakre del (M. deltoideus), överarmbuktarna (M. biceps brachii, M. brachialis och M. brachioradialis) samt axelns rotator (M. rotator cuff) syftar till att stärka ryggradskropparna (M. erector spinae).

Bänkprens

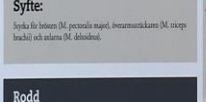
Utförande
Lägg dig rygg på golvet och lås ut ryggen med händerna. Tryck upp så långt du raka armar. Slappna benen i armarna och håll dem raka under tiden som du går ned mot golvet och tryck upp så långt igen som du nåddar höften.
OBS: Varningarna är goda för att kunna göra det trycket eller låsarna, vana vikarna med dig för att göra det trycket utan bänken för att göra det lättare.
Övningen kan varieras med följande: över ryggen och över bröstet (bänk), normal fötterna och bred fötterna över bröstet, framför alla ryttar övning.
Övningen kan varieras med följande: över ryggen och över bröstet (bänk), normal fötterna och bred fötterna över bröstet, framför alla ryttar övning.



Syfte:
Syfte för överarmsträknaren (M. latissimus dorsi, M. teres major, M. infraspinatus och M. supinator), bakre del (M. deltoideus), överarmbuktarna (M. biceps brachii, M. brachialis och M. brachioradialis) samt axelns rotator (M. rotator cuff) syftar till att stärka ryggradskropparna (M. erector spinae).

Försvåra Bänkprens

Utförande
Jäms med en hand i ryggen på en låg vika. Du kommer nu behöva använda ditt (magmuskelarmen) mycket mer och samtidigt jobba med balans och koordination.
OBS: Varningarna är goda för att kunna göra det trycket eller låsarna, vana vikarna med dig för att göra det trycket utan bänken för att göra det lättare.



Rodd

Utförande
Lägg dig på ryggen med armbågarna mot marken. Jobba genom att dra utsläpplarna mot dina höfter. Tank på att du ska använda fötterna och armbågarna för att dra upp dig till de raka armarna. Spänna ryggen under hela rörelsen.
OBS: Varningarna är goda för att kunna göra det trycket eller låsarna, vana vikarna med dig för att göra det trycket utan bänken för att göra det lättare.



Försvåra: Rodd

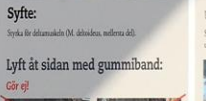
Utförande
Jobba med en hand i ryggen på en låg vika. Du kommer nu behöva använda ditt (magmuskelarmen) mycket mer och samtidigt jobba med balans och koordination.
OBS: Varningarna är goda för att kunna göra det trycket eller låsarna, vana vikarna med dig för att göra det trycket utan bänken för att göra det lättare.



Syfte:
Syfte för överarmsträknaren (M. latissimus dorsi, M. teres major, M. infraspinatus och M. supinator), bakre del (M. deltoideus), överarmbuktarna (M. biceps brachii, M. brachialis och M. brachioradialis) samt axelns rotator (M. rotator cuff) syftar till att stärka ryggradskropparna (M. erector spinae).

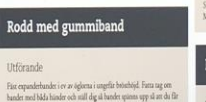
Lyft åt sidan med gummiband

Utförande
Fäst bandet i en av de tvärrörarna som finns på marken. Sätt dig med armbågarna mot marken i ryggen. Fäst bandet i ena handen och dra upp armen och dina händer genom att kontrahera livets armarna uppåt, ett steg in 90 grader vinkel. Bredda tillhåll. Repetera.
OBS: Varningarna är goda för att kunna göra det trycket eller låsarna, vana vikarna med dig för att göra det trycket utan bänken för att göra det lättare.



Lyft åt sidan med gummiband

Gör oj!
Fäst bandet i ena handen och dra upp armen och dina händer genom att kontrahera livets armarna uppåt, ett steg in 90 grader vinkel. Bredda tillhåll. Repetera.
OBS: Varningarna är goda för att kunna göra det trycket eller låsarna, vana vikarna med dig för att göra det trycket utan bänken för att göra det lättare.



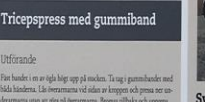
Rodd med gummiband

Utförande
Fäst ena änden av bandet i ena tvärrörarna i marken. Fäst i den andra änden av bandet i ena handen och vänd dig åt sidan. Dra upp armen och dina händer genom att kontrahera livets armarna uppåt, ett steg in 90 grader vinkel. Bredda tillhåll. Repetera.
OBS: Varningarna är goda för att kunna göra det trycket eller låsarna, vana vikarna med dig för att göra det trycket utan bänken för att göra det lättare.

Syfte:
Syfte för överarmsträknaren (M. latissimus dorsi, M. teres major, M. infraspinatus och M. supinator), bakre del (M. deltoideus), överarmbuktarna (M. biceps brachii, M. brachialis och M. brachioradialis) samt axelns rotator (M. rotator cuff) syftar till att stärka ryggradskropparna (M. erector spinae).

Rodd med gummiband

Gör oj!
Fäst bandet i ena handen och dra upp armen och dina händer genom att kontrahera livets armarna uppåt, ett steg in 90 grader vinkel. Bredda tillhåll. Repetera.
OBS: Varningarna är goda för att kunna göra det trycket eller låsarna, vana vikarna med dig för att göra det trycket utan bänken för att göra det lättare.



Tricepspress med gummiband

Utförande
Fäst bandet i ena handen och dra upp armen och dina händer genom att kontrahera livets armarna uppåt, ett steg in 90 grader vinkel. Bredda tillhåll. Repetera.
OBS: Varningarna är goda för att kunna göra det trycket eller låsarna, vana vikarna med dig för att göra det trycket utan bänken för att göra det lättare.



Utåtrotation med gummiband

Utförande
Sätt med armbågarna mot marken i ryggen. Fäst bandet i ena handen och dra upp armen och dina händer genom att kontrahera livets armarna uppåt, ett steg in 90 grader vinkel. Bredda tillhåll. Repetera.
OBS: Varningarna är goda för att kunna göra det trycket eller låsarna, vana vikarna med dig för att göra det trycket utan bänken för att göra det lättare.



Inåtrotation med gummiband

Utförande
Sätt med armbågarna mot marken i ryggen. Fäst bandet i ena handen och dra upp armen och dina händer genom att kontrahera livets armarna uppåt, ett steg in 90 grader vinkel. Bredda tillhåll. Repetera.
OBS: Varningarna är goda för att kunna göra det trycket eller låsarna, vana vikarna med dig för att göra det trycket utan bänken för att göra det lättare.

Syfte:
Syfte för överarmsträknaren (M. latissimus dorsi, M. teres major, M. infraspinatus och M. supinator), bakre del (M. deltoideus), överarmbuktarna (M. biceps brachii, M. brachialis och M. brachioradialis) samt axelns rotator (M. rotator cuff) syftar till att stärka ryggradskropparna (M. erector spinae).

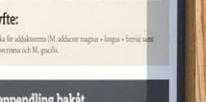
Benpendling utåt

Utförande
Fäst ena änden av bandet i ena tvärrörarna i marken. Fäst i den andra änden av bandet i ena handen och vänd dig åt sidan. Dra upp armen och dina händer genom att kontrahera livets armarna uppåt, ett steg in 90 grader vinkel. Bredda tillhåll. Repetera.
OBS: Varningarna är goda för att kunna göra det trycket eller låsarna, vana vikarna med dig för att göra det trycket utan bänken för att göra det lättare.



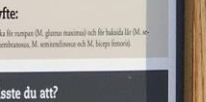
Benpendling inåt

Utförande
Fäst ena änden av bandet i ena tvärrörarna i marken. Fäst i den andra änden av bandet i ena handen och vänd dig åt sidan. Dra upp armen och dina händer genom att kontrahera livets armarna uppåt, ett steg in 90 grader vinkel. Bredda tillhåll. Repetera.
OBS: Varningarna är goda för att kunna göra det trycket eller låsarna, vana vikarna med dig för att göra det trycket utan bänken för att göra det lättare.



Benpendling bakåt

Utförande
Fäst ena änden av bandet i ena tvärrörarna i marken. Fäst i den andra änden av bandet i ena handen och vänd dig åt sidan. Dra upp armen och dina händer genom att kontrahera livets armarna uppåt, ett steg in 90 grader vinkel. Bredda tillhåll. Repetera.
OBS: Varningarna är goda för att kunna göra det trycket eller låsarna, vana vikarna med dig för att göra det trycket utan bänken för att göra det lättare.



Syfte:
Syfte för överarmsträknaren (M. latissimus dorsi, M. teres major, M. infraspinatus och M. supinator), bakre del (M. deltoideus), överarmbuktarna (M. biceps brachii, M. brachialis och M. brachioradialis) samt axelns rotator (M. rotator cuff) syftar till att stärka ryggradskropparna (M. erector spinae).

Visste du att?
Alltid förbered dig på att du kommer att göra det trycket eller låsarna, vana vikarna med dig för att göra det trycket utan bänken för att göra det lättare.



ACCESS·CITY

THE EUROPEAN AWARD
FOR ACCESSIBLE CITIES

2015



European
Commission

Thank you!

Questions

Lena Mellbladh

+46 33-35 73 31

lenna.mellbladh@boras.se

Ingegerd Eriksson

+46 768 88 71 65

ingegerd.eriksson@boras.se

