

X-erfit Power station with rings med Mads

Med styrketräning i X-erfit Power-stationen kan du träna flera olika muskelgrupper i samma apparat. Med den här apparaten tränar du framför allt stora muskler i överkroppen, t.ex. mage, rygg, bröstmuskler, axlar och armar. Här följer ett urval av övningar som inspiration till din träning! Lycka till!



Dips

Tränar triceps (baksidan av överarmarna), axlar och bröst

Börja i utgångspositionen med raka armar i X-erfit Power-stationen. Se till att överkroppen är rak i utgångsläget. Sänk ned dig tills du har 90 graders vinkel i armbågarna och tryck sedan upp dig igen till utgångspositionen. Gör övningen med kontrollerade rörelser nedåt och håll benen stilla under hela övningen. Håll gärna benen i kors.

Exempel: 3x5 repetitioner med en minuts paus.



VKR (Vertical Knee Raise)

Tränar mage och höftledsböjaren

Börja i utgångspositionen med raka armar i X-erfit Power-stationen. Se till att kroppen är rak i utgångsläget och att blicken är riktad rakt fram. Dra upp knäna mot bröstet tills du har 90 graders vinkel i knäna och släpp sedan kontrollerat ned igen. Se till att armarna och överkroppen fortsätter vara raka hela vägen. Ett tips är att hålla blicken rakt framåt hela tiden så att du inte sjunker ihop.

Exempel: 3x10 repetitioner med en minuts paus.



Liggande Pull-ups

Tränar rygg och biceps (framsidan av överarmarna)

Börja i utgångspositionen med raka armar och rak överkropp. Se till att du spänner magregionen så att höfterna håller sig vågräta. Det är viktigt att höfterna inte faller ned för långt eller blir stående för högt upp. Använd armarna till att lyfta dig uppåt tills du har ca 90 grader i armbågsleden och släpp sedan ned dig långsamt igen. Använd magen och ryggen till att spänna höftpartiet när du går upp och ned så att du

håller dig stabil genom hela övningen.
Exempel: 3x8 repetitioner med en minuts paus.



Push-ups med ringar

Tränar bröst och triceps (baksidan av överarmarna)

Börja i utgångspositionen med rak överkropp och raka armar. Det är viktigt att du spänner magen så att höfterna är stabila och raka genom hela övningen. Sänk ned dig kontrollerat tills du har ca 90 grader i armbågsleden och tryck sedan upp dig till raka armar igen. Håll överkroppen rak under hela övningen.

Exempel: 3x8 repetitioner med en minuts paus.



«Flyes» med ringar

Tränar bröst och axlar

Börja i utgångspositionen med rak överkropp och raka armar. Det är viktigt att du spänner magen så att höfterna är stabila och raka genom hela övningen. Sänk ned dig och dra ut händerna mot sidorna helt tills du har ca 180 graders vinkel i armbågsleden och axeln. Tryck sedan in händerna mot varandra igen med raka armar för att koppa upp till utgångspositionen. Det är viktigt att du inte går så långt ned att du börja svaja i korsryggen.

Exempel: 3x4 repetitioner med en minuts paus.