IOH1 Styrketräning – Maskiner

När man är nybörjare inom styrketräning är maskiner ett bra sätta att börja. Maskinerna är enkla att använda, det finns instruktioner och det är svårt att göra fel dvs. skaderisken är liten.

Genomför nedanstående maskiner med 12 repetitioner och 3 set dvs 12x3. Välj en ganska lätt vikt, hellre för lätt första setet än för tungt, du ska orka göra 36 repetitioner på varje övning.

Övningarna genomförs i par, där ni kör övningen varannan gång. Ni behöver inte göra övningarna i nedanstående ordning utan kan göra dem huller om buller, när den är ledig. Fyll i vilken eller vilka muskelgrupper som tränas på vardera maskin.

- **Leg extension**
  - Vilken/vilka muskelgrupper:_____
- **Sittande bencurl**
  - Vilken/vilka muskelgrupper:_____
- **Benpress**
  - Vilken/vilka muskelgrupper:_____
- **Magmaskin**
  - Vilken/vilka muskelgrupper:_____
- **Korsryggen**
  - Vilken/vilka muskelgrupper:_____
- **Armsträckning**
  - Vilken/vilka muskelgrupper:_____
- **Biceps curl**
  - Vilken/vilka muskelgrupper:_____
- **Rodd**
  - Vilken/vilka muskelgrupper:_____
- **Latsdrag**
  - Vilken/vilka muskelgrupper:_____
- **Inre/yttre lårpress**
  - Vilken/vilka muskelgrupper:_____
- **Pulley**
  - Vilken/vilka muskelgrupper:_____
- **Axelpress**
  - Vilken/vilka muskelgrupper:_____
- **Bröstpress**
  - Vilken/vilka muskelgrupper:_____

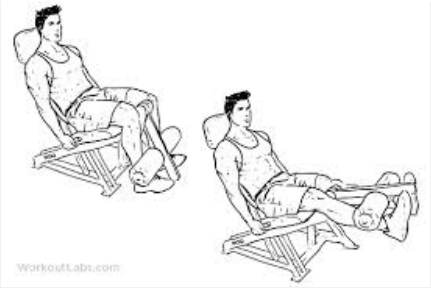

Bild som visar leg extension (första övn.).