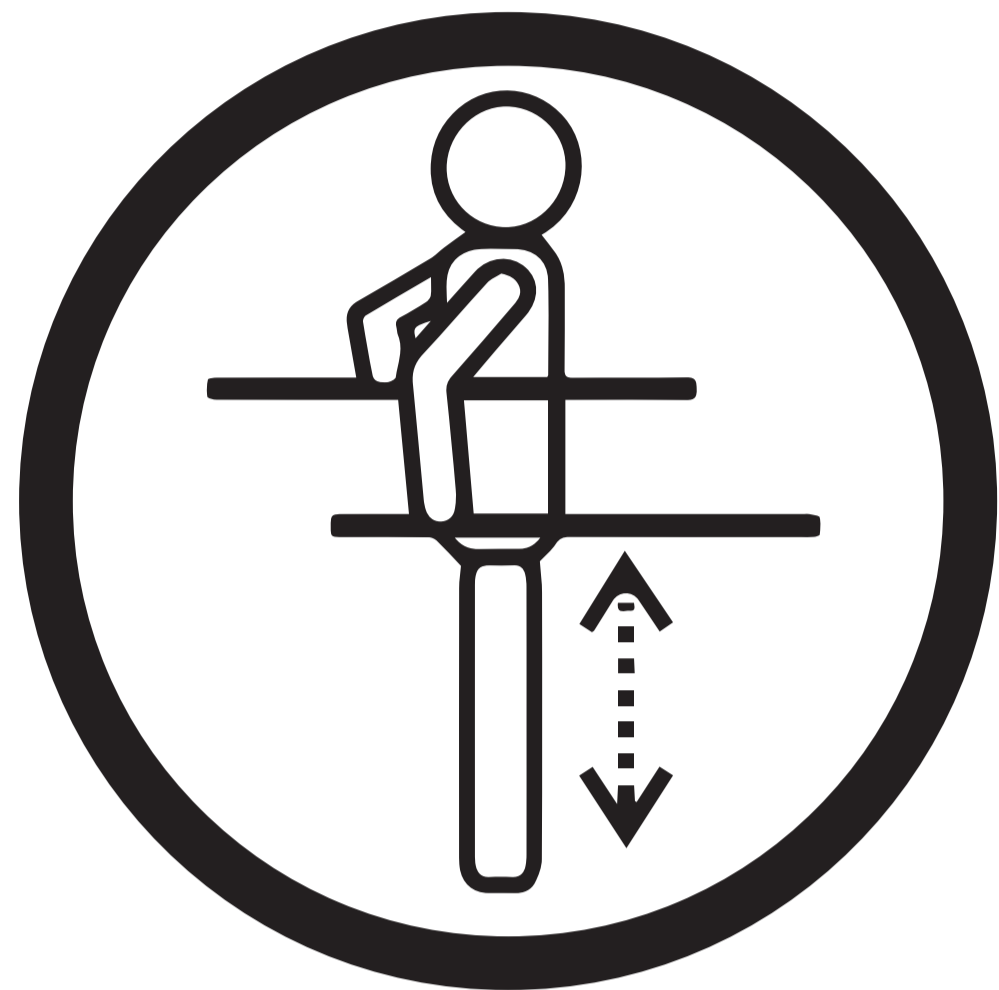


# UTEGYMMETS ÖVNINGAR.



## Armhjul

Tränar armar och axlar bra för rehabilitering av överkroppen. Träningsredskapet används genom att du håller i handtaget och sakta snurrar på hjulet.



## Bars

Tränar triceps, axlar och bröst. Träningsredskapet används genom att du greppar stängan eller handtagen. I en lugn rörelse sänker man sedan kroppen, genom att böja på armarna, och lyfter sedan upp sig själv igen.



## Benpress

Tränar ben och höft. Träningsredskapet används genom att utövar sätter sig på sitsen och placerar båda fötterna på plattan framför sig. Pressa sedan mot plattan med benen, och du lyfts bakåt.



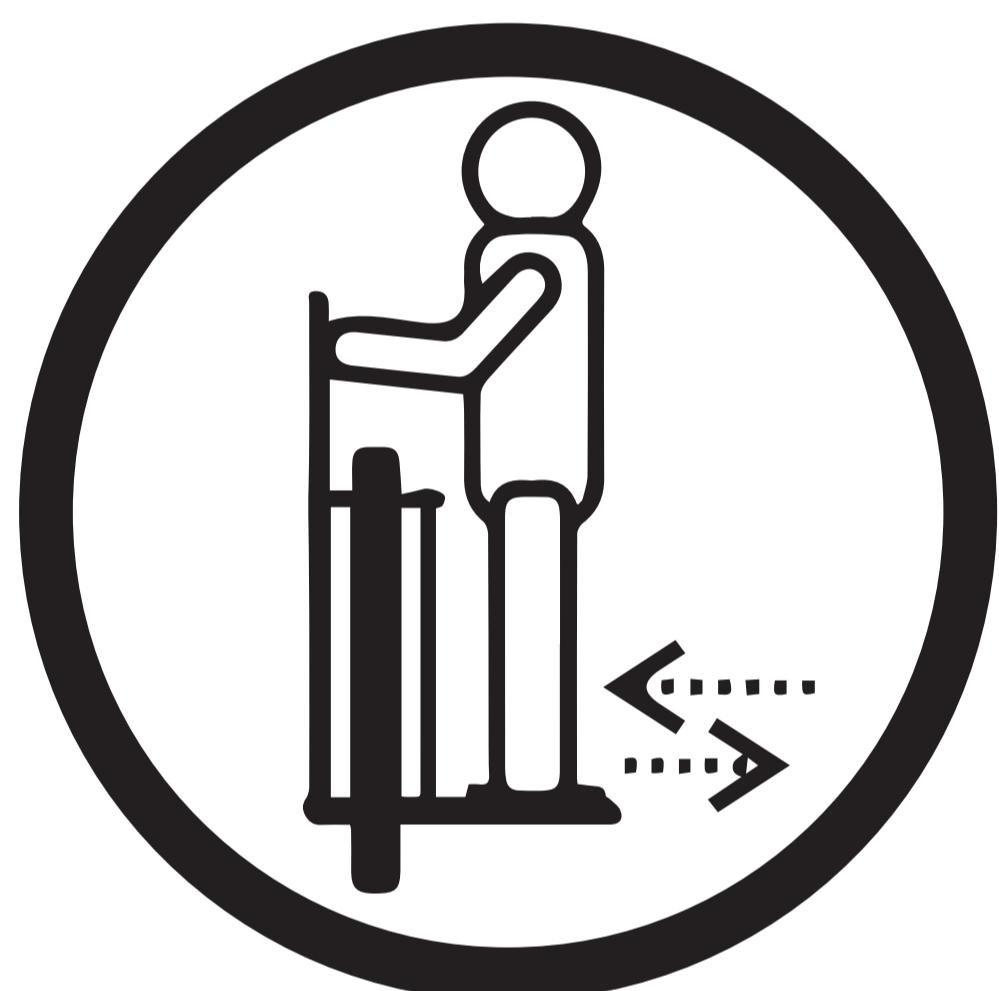
## Bröstpress

Tränar bröst, armar och axlar. Träningsredskapet används genom att du sätter dig på sitsen och greppar handtagen framför dig. Tryck sedan handtagen framåt.



## Chins

Tränar armar, axlar och rygg. Träningsredskapet används genom att du greppar stängan med händerna. Sedan lyfter man sig själv uppåt.



## Crosstrainer

Tränar kondition och styrka i över och underkropp. Träningsredskapet används genom att du håller i handtagen och samtidigt har fötterna på pedalerna. I en koordinerad rörelse används både armar och ben.



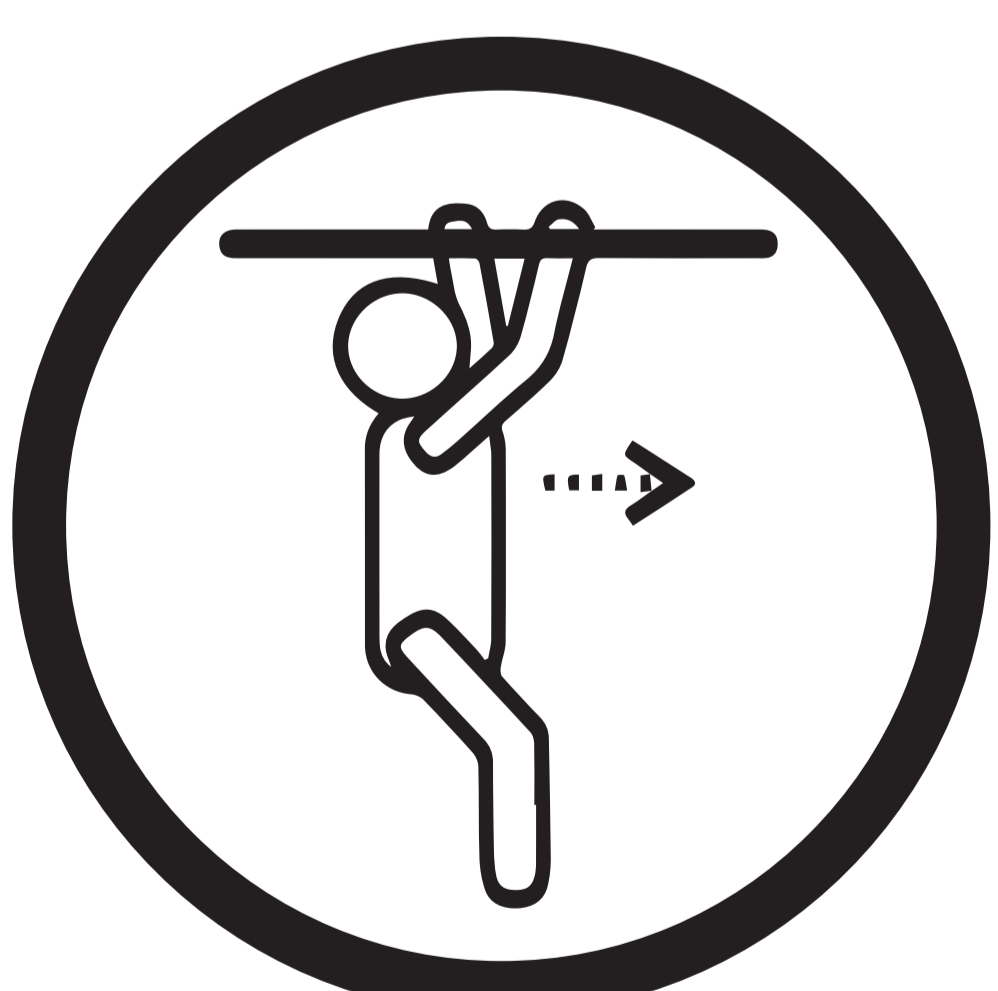
## Dip

Tränar armar och axlar bra för rehabilitering av överkroppen. Träningsredskapet används genom att du håller i överliggarna och utför rörelseövningarna. Hög och sänk benen med raka armar och eller hög och sänk kroppen med armarna.



## Lastdrag

Tränar rygg, armar och axlar. Träningsredskapet används genom att du sätter dig på sitsen och greppar handtagen ovanför dig. Dra sedan handtagen nedåt.



## Monkeybars

Tränar triceps, axlar och bröst. Träningsredskapet används genom att du greppar de övre stängerna. I en lugn rörelse klättrar du framåt med armarna.



## Roddmaskin

Tränar rygg, ben och armar. Träningsredskapet används genom att du håller i handtagen med båda händerna. För sedan handtagen mot din kropp.



## Ryggresning

Tränar rygg och magmuskler, bra rehabilitering av överkroppen. Träningsredskapet används genom att du lägger magen på plattan, trär benen mellan tvärrören. Häv din överkropp upp och ner.



## Situps

Tränar mage och höft. Träningsredskapet används genom att du placerar fötterna under den främre stängan. Böj dig sedan sakta bakåt, och håll kvar fötterna under stängan, för att sedan resa dig upp igen.

