

I detta dokument hittar du länkar till Youtube-klipp där du kan se hur våra maskiner på Gymmet Kiruna ställs in och används. I beskrivningen på Youtube-klippet kan du även läsa om vad du ska tänka på vid utförandet av övningen/användandet av maskinen.

Alla våra maskiner som uppfyller samma funktion står samlade. Om du följer vårt grundträningsprogram och ska använda t.ex en rodd, välj då en av roddarna du hittar nedan!

Kör hårt!

Överkropp

Axlar

Pressar

Axelpress 1

<https://youtu.be/202hFVnF5C4>

Axelpress 2

<https://youtu.be/EcrLjubJcp0>

Axelpress 3

<https://youtu.be/nYijuNcFYZM>

Viking press (stående axelpress)

<https://youtu.be/v2Oe-88z2MU>

Utsida axlar

Sittande utsida axlar

<https://youtu.be/HLqyPsYpiH4>

Stående utsida axlar

<https://youtu.be/w-ToPb5jrXE>

Baksida axlar

Baksida axlar/Pec dec

<https://youtu.be/PBhFQhXGkiM>

Baksida axlar/Pec dec 2

<https://youtu.be/0X0jC66QsqY>

Biceps

Bicepscurl 1

<https://youtu.be/DVG30p2hbYM>

Bicepscurl 2

<https://youtu.be/c9K68bitl54>

Bicepscurl 3 (hoist)

<https://youtu.be/nO7oEvRijYU>

Bröst

Pressar

Bröstpress 1

<https://youtu.be/Yz0496TnyRU>

Bröstpress 2 (incline)

<https://youtu.be/607lpvdQcpM>

Bröstpress 3 (incline x 2)

https://youtu.be/XOrjl_S4txo

Bröstpress 4 (lutande)

https://youtu.be/A7_xdlUvplo

Bröstpress 5 (wide chest)

<https://youtu.be/MUFLAesPOPM>

Bänkpress-maskin

<https://youtu.be/blnNDcUfafQMDF4iReJMuc>

Flies

Flies-maskin (pecdec)

<https://youtu.be/PBhFQhXGkiM>

Flies-maskin 2

<https://youtu.be/0X0jC66QsqY>

Mage

Magmaskin

<https://youtu.be/ZKrMc2uxrmE>

Rygg

Latsdrag

Front lat pulldown

<https://youtu.be/1tHcRgIVxnQ>

Latsdrag

<https://youtu.be/cmzjD1x8Q4o>

Latsdrag 2

<https://youtu.be/gpbuCVqaOAI>

Latsdrag 3

<https://youtu.be/PmfjVxtzfbY>

Roddar

Rodd

<https://youtu.be/OgteMs2LkW0>

Rodd 2

<https://youtu.be/eUCFPQlyOCo>

Rodd 3

https://youtu.be/_pJkvfJnxGM

Rodd 4

<https://youtu.be/PaJoWg4DuW8>

Rodd/Baksida axlar

<https://youtu.be/y1sUspfZ0SY>

T-bar rodd med stöd

<https://youtu.be/TmtSOGB19cU>

T-bar rodd

<https://youtu.be/Dgal-PpHsRI>

Triceps

Triceps push down

<https://youtu.be/hIW2N0o-U2Q>

Dipsmaskin

<https://youtu.be/Ay7u6s8c1mE>

Underkropp

Ben

Pressar

Beltsquat

<https://youtu.be/eupMKQWX-1Y>

Benpress 1

https://youtu.be/69Uw8oID_Z4

Benpress 2

<https://youtu.be/4HMmQuBCsq0>

Benpress 3 (sittande)

<https://youtu.be/DZjZ9Ox6-hU>

Benpress 4 (sittande)

<https://youtu.be/rbupdn7S8vc>

Benpress 5 (liggande)

<https://youtu.be/fgMySJixJ5w>

Powersquat

https://youtu.be/_Vuux9xnggl

Powersquat 2

<https://youtu.be/1DDZi-oN-TY>

Hackquat

<https://youtu.be/q3V3JusLk2A>

Hacksquat 2

<https://youtu.be/-K44ctrwKuc>

Marklyftsmaskin/Ground base

<https://youtu.be/4ahtcsI3ZiE>

Baksida lår

Liggande lårcurl

https://youtu.be/GU90ITVU_rs

Sittande lårcurl

<https://youtu.be/8aKw5sfyuDw>

Sittande lårcurl 2

<https://youtu.be/IDmQ5bLIBeg>

Sittande lårcurl 3

<https://youtu.be/7XOJ2IG4oAk>

Insida lår

<https://youtu.be/R8FAfp2HleA>

Framsida lår

Lårspark

<https://youtu.be/KJUQZjdbImQ>

Lårspark 2

<https://youtu.be/j3JJDcSc64g>

Lårspark 3

<https://youtu.be/vM7j8ch95Fc>

Lårspark 4

<https://youtu.be/-ldaceX-aU4>

Rumpa

Bootybuilder

https://youtu.be/mR_g6tuv7f8

Gluteator

<https://youtu.be/YqZY89-NPK0>

Hip abduktor (utsida lår/rumpa)

<https://youtu.be/R8FAfp2HleA>

Höftlyftsmaskin

https://youtu.be/RTLoXQEw_Bo

Kickback

https://youtu.be/a_0JXIL9umg

Reversed hyper-extension

<https://youtu.be/cCPAqMu03WQ>

Stående hip abduktor

<https://youtu.be/b8qj23gw0Ok>

Vader

Sittande vadpress

https://youtu.be/lcMEdNAp_i0

Stående vadpress

<https://youtu.be/foONewo2nKo>