
ÖVNINGSBANKEN



I detta dokument hittar du länkar till Youtube-klipp där du kan se hur våra maskiner på Gymmet Uppsala 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/oCeza2ALEFA>

Axelpress 2

https://youtu.be/5M1_Wlbk5cE

Axelpress 3

<https://youtu.be/Tm5NOBChXYw>

Viking press (stående axelpress)

<https://youtu.be/nCCBzy399t4>

Utsida axlar

Sittande utsida axlar

<https://youtu.be/dvGoKpw8mZQ>

Stående utsida axlar

<https://youtu.be/aku9r-zN4ik>

Baksida axlar

Baksida axlar/Pec dec

https://youtu.be/gIAa_beHnvk

Biceps

Bicepscurl 1

<https://youtu.be/PgiASE4-ubc>

Bicepscurl 2 (hoist)

<https://youtu.be/TecZJLCect0>

Bicepscurl 3

https://youtu.be/_H1A8lCQj0

Bröst

Pressar

Bröstpress 1

<https://youtu.be/XKYtjPOgS8g>

Bröstpress 2 (incline)

<https://youtu.be/furJIWyHI2c>

Bröstpress 3 (decline)

<https://youtu.be/iFWSjkk20ms>

Bröstpress 4 (wide chest)

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

Bänkpess-maskin

<https://youtu.be/BvEalFRqmKM>

Flies

Flies-maskin (pecdec)

https://youtu.be/glAa_beHnvk

Mage

Magmaskin

<https://youtu.be/mTHYT9YMG5E>

Magmaskin 2

https://youtu.be/Yux4vO_Xlco

Magmaskin 3

<https://youtu.be/4PltqQt6Mz0>

Rygg

Latsdrag

Front lat pulldown

<https://youtu.be/LjkGRo41Ugc>

Latsdrag

<https://youtu.be/1y1BBqeCV6Y>

Latsdrag 2

<https://youtu.be/BquKHCjJkWE>

Roddar

Rodd

<https://youtu.be/2T2XABF7Dqw>

Rodd 2

<https://youtu.be/qnwys29swaA>

Rodd 3 (low row)

<https://youtu.be/bdHImvBHIW0>

Rodd 4 (high row)

<https://youtu.be/YixLppC9Inw>

T-bar rodd med stöd

<https://youtu.be/sXizybPLV0Y>

T-bar rodd

<https://youtu.be/4-h7Gs6YLcA>

Triceps

Triceps push down

https://youtu.be/uTlCal3n_1Y

Triceps push down 2

<https://youtu.be/n8vEAzzdCk0>

Dipsmaskin

<https://youtu.be/pAi91Kx9SHQ>

Underkropp

Ben

Pressar

Beltsquat

<https://youtu.be/ex5aWe6lQZl>

Benpress 1

<https://youtu.be/53vFMb3hKol>

Benpress 2

<https://youtu.be/VXaFEjn-NVI>

Benpress 3 (sittande)

<https://youtu.be/MDmHoPk2VuA>

Benpress 4 (pendulum-squat)

<https://youtu.be/8o7UoV2S6B4>

Powersquat

<https://youtu.be/3INB0ohgGR0>

Powersquat 2

<https://youtu.be/h4A-8FnpKP0>

Hacksquat

https://youtu.be/QMFWD5nSH_8

Hack press

<https://youtu.be/JRFVe1LJuvw>

Marklyftsmaskin/Ground base

<https://youtu.be/VomHnvQs1p8>

Baksida lå

Liggande låcurl

<https://youtu.be/lvzGwxyOkew>

Sittande låcurl

<https://youtu.be/aafmZA3lpt0>

Stående låcurl

<https://youtu.be/aegCciPljWw>

Insida lå

<https://youtu.be/qga5RqquH-0>

Framsida lå

Lårspark

<https://youtu.be/eY0Ejf34D2c>

Lårspark 2

https://youtu.be/_fNhBuqadjU

Lårspark 3 (hoist)

<https://youtu.be/lzYG0cMX9ek>

Rumpa

Gluteator

<https://youtu.be/d8St1qCzjsg>

Hip abduktor (utsida lår/rumpa)

<https://youtu.be/qga5RqquH-0>

Höftlyft

<https://youtu.be/vYQTDXSgYfU>

Höftlyftsmaskin

<https://youtu.be/KXkHcvtYwaw>

Kickback

<https://youtu.be/LwWFUCJvDIU>

Reversed hyper-extension

<https://youtu.be/xsxJlbtSpw>

Stående hip abduktor

<https://youtu.be/QnSeK3iuQSc>

Vader

Sittande vadpress

<https://youtu.be/gt28M62Ult0>

Stående vadpress

<https://youtu.be/06Dz1JCyAJw>