

I detta dokument hittar du länkar till Youtube-klipp där du kan se hur våra maskiner på Gymmet Västerås 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/60cxUPP8Xk4>

Axelpress 2

<https://youtu.be/hYnw77rY0us>

Axelpress 3

<https://youtu.be/XGtmZLeLc4A>

Axelpress 4

<https://youtu.be/A9Ek2Wb3sJc>

Viking press (stående axelpress)

<https://youtu.be/76NcFf-tE4s>

## Utsida axlar

---

Sittande utsida axlar

<https://youtu.be/I5--5UNvcN8>

Stående utsida axlar

<https://youtu.be/kjj-WM-3LbE>

## Baksida axlar

---

Baksida axlar/Pec dec

<https://youtu.be/Tp99Jh0o2Us>

Baksida axlar/Pec dec 2

<https://youtu.be/xAx6UEPrgll>

## Biceps

Bicepscurl 1

<https://youtu.be/9k8XZYhKdBc>

Bicepscurl 2

<https://youtu.be/7J-6MSoJ4DI>

Bicepscurl 3

<https://youtu.be/8Jv7ESm-p88>

Bicepscurl 4

<https://youtu.be/TrRji7Vmzvw>

Bicepscurl 5

<https://youtu.be/-7ic2hThkk8>

# Bröst

## Pressar

---

Bröstpress 1

<https://youtu.be/eJOWCbGo1UA>

Bröstpress 2

<https://youtu.be/8Z7TnYmgit8>

Bröstpress 3 (decline)

<https://youtu.be/8MUT5ybQeHc>

Bröstpress 4 (incline)

<https://youtu.be/lygPLeldMQo>

Bröstpress 5 (super incline)

[https://youtu.be/J3uW\\_wKXce4](https://youtu.be/J3uW_wKXce4)

Bröstpress 6 (wide chest)

<https://youtu.be/UQjxvNe54lg>

Bänkpess-maskin

[https://youtu.be/xlnq\\_zwF9y8](https://youtu.be/xlnq_zwF9y8)

## Flies

---

Flies-maskin (pecdec)

<https://youtu.be/Tp99Jh0o2Us>

Flies-maskin 2

<https://youtu.be/xAx6UEPrgll>

## Mage

Magmaskin

<https://youtu.be/32M6pkJOiek>

Magmaskin 2

[https://youtu.be/V47pBKKZr\\_0](https://youtu.be/V47pBKKZr_0)

Magmaskin 3

<https://youtu.be/ynYImLzZuAY>

## Rygg

Latsdrag

---

Front lat pulldown

<https://youtu.be/-RvrlA2BJ1A>

Front lat pulldown 2

<https://youtu.be/24bt-lb20yQ>

Latsdrag

<https://youtu.be/l87dEwxFr4k>

Latsdrag 2

<https://youtu.be/MblRiNne13>

Roddar

---

Rodd

<https://youtu.be/7qkJqG5y7Hc>

Rodd 2

<https://youtu.be/5oOxuET1aDk>

Rodd 3 (high row)

<https://youtu.be/7p-htQVFuos>

Rodd 4

<https://youtu.be/cXDEBKhqCos>

Rodd 5 (low row)

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

Rodd 6 (D.Y row)

<https://youtu.be/-VLfBBLPD0A>

Pullover

<https://youtu.be/1yoFeWVYt3o>

T-bar rodd med stöd

<https://youtu.be/1ovAPHzQjn4>

T-bar rodd

<https://youtu.be/tc01lokXTNY>

## **Triceps**

Triceps push down

[https://youtu.be/1\\_5gmu4cLtE](https://youtu.be/1_5gmu4cLtE)

Dipsmaskin

<https://youtu.be/rldT1S2IOyY>

Dipsmaskin 2

[https://youtu.be/Fn\\_0U\\_qsmq8](https://youtu.be/Fn_0U_qsmq8)

# Underkropp

## Ben

### Pressar

---

Beltsquat

[https://youtu.be/lRzk\\_dshnyQ](https://youtu.be/lRzk_dshnyQ)

Benpress 1

<https://youtu.be/6u3UjVIFp-M>

Benpress 2

<https://youtu.be/5F7G1u40CKs>

Benpress 3

<https://youtu.be/piF16ouXGA0>

Benpress 4 (sittande)

<https://youtu.be/qjX7CQBs3U>

Benpress 5 (liggande)

<https://youtu.be/8gPyF8jgSvQ>

Benpress 6 (enbens-press)

<https://youtu.be/ndM2mmeR1Sc>

Benpress 7 (vertikal benpress)

<https://youtu.be/dUf4cKJcd7g>

Powersquat

<https://youtu.be/CYReWLGxOkc>

Hackquat

<https://youtu.be/RMPXQtdvNf0>

Marklyftsmaskin/Ground base

[https://youtu.be/wp\\_UnFHRExE](https://youtu.be/wp_UnFHRExE)

## Baksida lår

---

Liggande lårcurl

[https://youtu.be/yirpcl\\_dTXI](https://youtu.be/yirpcl_dTXI)

Sittande lårcurl

<https://youtu.be/sKte1-5YA9Q>

Stående lårcurl

<https://youtu.be/jRUqb5jCFqQ>

Stående lårcurl 2

<https://youtu.be/CsoytV7hHp0>

Insida lår

[https://youtu.be/ZYJ1UMS7\\_\\_Q](https://youtu.be/ZYJ1UMS7__Q)

## Framsida lår

---

Lårspark

<https://youtu.be/uDdyWg2HG0Q>

Lårspark 2

<https://youtu.be/N2GMt91dKpQ>

Lårspark 3

<https://youtu.be/6QZevFNs33s>

## Rumpa

Gluteator

<https://youtu.be/VoPGE0CK4yw>

Hip abduktor (utsida lår/rumpa)

[https://youtu.be/ZYJ1UMS7\\_\\_Q](https://youtu.be/ZYJ1UMS7__Q)

Höftlyftsmaskin

<https://youtu.be/RxJaGo4IM0U>

Höftlyftsmaskin 2

<https://youtu.be/i6LCadDtBUQ>

Höftlyft

<https://youtu.be/KW70e-UDMJE>

Kickback

<https://youtu.be/roXibC84rrk>

Kickback 2

<https://youtu.be/SHdrtQ09cfQ>

Reversed hyper-extension

<https://youtu.be/2SHdsQTSn7E>

Stående hip abduktor

[https://youtu.be/13gzZ11JV\\_M](https://youtu.be/13gzZ11JV_M)

## Vader

Sittande vadpress

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

Stående vadpress

<https://youtu.be/Nodz8WNn7LA>

