

I detta dokument hittar du länkar till Youtube-klipp där du kan se hur våra maskiner på Gymmet Luleå 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/f6ENxObKjiU>

Axelpress 2

<https://youtu.be/KFNzGHGerHc>

Axelpress 3

<https://youtu.be/CJVM1aJ-byo>

Axelpress 4

<https://youtu.be/xzgKFOybllc>

Viking press (stående axelpress)

<https://youtu.be/gFwIZrtZHzc>

---

#### Utsida axlar

Sittande utsida axlar

<https://youtu.be/x9t5BbVqZ1Y>

Stående utsida axlar

<https://youtu.be/nOzwJK-nL8M>

---

## Baksida axlar

Baksida axlar/Pec dec

[https://youtu.be/wi0XQd3\\_zRg](https://youtu.be/wi0XQd3_zRg)

## Biceps

Bicepscurl 1

<https://youtu.be/xMaJhO4FeHg>

Bicepscurl 2 (hoist)

<https://youtu.be/PwUEASiEGBs>

## Bröst

---

### Pressar

Bröstpress 1

[https://youtu.be/biPvnt\\_ELWI](https://youtu.be/biPvnt_ELWI)

Bröstpress 2

<https://youtu.be/tetOzi822Dk>

Bröstpress 3 (hoist)

[https://youtu.be/0Ed7Ovyz\\_UM](https://youtu.be/0Ed7Ovyz_UM)

Bröstpress 4 (incline)

<https://youtu.be/tsd9mhvkSOs>

Bröstpress 5 (sittande bänkpess)

<https://youtu.be/MDF4iReJMuc>

Bröstpress 6 (wide chest)

<https://youtu.be/FTXnD3iLtvY>

Bänkpess-maskin

<https://youtu.be/cNwl7GYFE5U>

---

## Flies

Flies-maskin (pecdec)

<https://youtu.be/vM3fxYvG4lw>

Flies-maskin 2

<https://youtu.be/FDo6bqr-5wc>

## Mage

Magmaskin

<https://youtu.be/aBSOrn1DbkE>

## Rygg

---

### Latsdrag

Front lat pulldown

[https://youtu.be/YY01\\_XoNvb4](https://youtu.be/YY01_XoNvb4)

Front lat pulldown 2

<https://youtu.be/23EApRQgsbk>

Latsdrag (hoist)

<https://youtu.be/m1PedYrDTA>

Latsdrag

<https://youtu.be/laTkYbvQXFI>

Chins/dips-assistent

[https://youtu.be/mnxXBUqhn\\_g](https://youtu.be/mnxXBUqhn_g)

---

## Roddar

Rodd

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

Rodd 2

<https://youtu.be/W3bAxsawhhw>

Rodd 3

<https://youtu.be/ECs5t8v1Q94>

Rodd/Baksida axlar

<https://youtu.be/3OWj0yg1mno>

T-bar rodd med stöd

[https://youtu.be/os1AJp8V\\_Ao](https://youtu.be/os1AJp8V_Ao)

T-bar rodd

<https://youtu.be/UQkn4w-s7Gs>

## Triceps

Chins/dips-assistent

[https://youtu.be/mnxXBUqhn\\_g](https://youtu.be/mnxXBUqhn_g)

Dipsmaskin

<https://youtu.be/eYo9Tn3ODIQ>

# Underkropp

## Ben

---

### Pressar

Beltsquat

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

Benpress 1

[https://youtu.be/6FUI2Cz\\_vtM](https://youtu.be/6FUI2Cz_vtM)

Benpress 2 (hoist)

<https://youtu.be/el5vgqzHLLw>

Benpress 3 (sittande)

<https://youtu.be/Ta87OTgEb2I>

Powersquat

<https://youtu.be/u1Lyeq8c6OA>

Hackquat

<https://youtu.be/zGOXIZL6TUU>

---

### Baksida lår

Liggande lårcurl

<https://youtu.be/nnC9EqMv3iM>

Sittande lårcurl

<https://youtu.be/mgVXzcCj-Cs>

Stående lårcurl

<https://youtu.be/vTI-olNtfYw>

Insida lår

[https://youtu.be/64OHb5m\\_88U](https://youtu.be/64OHb5m_88U)

---

## Framsida lå

Lårspark

<https://youtu.be/NqfGps2vUtk>

## Rumpa

Bootybuilder

<https://youtu.be/rUnkJnUo-w8>

Gluteator

<https://youtu.be/P0wWZ20ZBVU>

Hip abduktor (utsida lå/rumpa)

<https://youtu.be/MNqJwp4yZzQ>

Höftlyft

<https://youtu.be/pgy3gE0kcDQ>

Kickback

[https://youtu.be/POp\\_hcOS3l4](https://youtu.be/POp_hcOS3l4)

Reversed hyper-extension

<https://youtu.be/RwXoW99re3g>

Stående hip abduktor

<https://youtu.be/0EPowYfqLA0>

# Vader

Halvsittande vadpress

<https://youtu.be/SnRVLJFVYL4>

Sittande vadpress

<https://youtu.be/ID324hn9w14>

Stående vadpress

<https://youtu.be/pSsTYVvy3-M>