

I detta dokument hittar du länkar till Youtube-klipp där du kan se hur våra maskiner på Gymmet Stockholm 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/X2keYyI0H6c>

Axelpress 2

https://youtu.be/dE5_TfPmPBI

Axelpress 3

<https://youtu.be/peHPzghZ2kl>

Axelpress 4 (hoist)

<https://youtu.be/jh2TLm0Qh84>

Viking press (stående axelpress)

https://youtu.be/8hs_WSdzH2l

Utsida axlar

Sittande utsida axlar

<https://youtu.be/SDOclNcPRa0>

Baksida axlar

Baksida axlar/Pec dec

https://youtu.be/l_djzz1xWk

Baksida axlar/Pec dec 2

https://youtu.be/iC_F5mmG_bo

Biceps

Bicepscurl 1

<https://youtu.be/MHKIWVMzXj4>

Bicepscurl 2

<https://youtu.be/hHsVe2X9EUY>

Bicepscurl 3

<https://youtu.be/BdBOeRX-j6E>

Bicepscurl 4 (hoist)

<https://youtu.be/COL7nKso9cl>

Bröst

Pressar

Bröstpress 1

<https://youtu.be/X1rMia3Ff7s>

Bröstpress 2 (incline)

<https://youtu.be/amAUeCLN3eQ>

Bröstpress 3 (lutande)

https://youtu.be/dKhATVi7_jA

Bröstpress 4 (wide chest)

<https://youtu.be/wEHG6rsQsME>

Bänkpess-maskin

<https://youtu.be/eEhw7o02sKM>

Flies

Flies-maskin (pecdec)

https://youtu.be/l_djzz1xWk

Flies-maskin 2 (pecdec)

https://youtu.be/iC_F5mmG_bo

Flies-maskin 3

<https://youtu.be/SDOcINcPRa0>

Mage

Magmaskin

<https://youtu.be/c6rR8YkU0ks>

Rygg

Latsdrag

Front lat pulldown

<https://youtu.be/qapRuSdTjdU>

Latsdrag (hoist)

<https://youtu.be/2DN-87ur9Sw>

Latsdrag

<https://youtu.be/qb01wrOxB80>

Pullover

<https://youtu.be/XD06p57Jx-g>

Roddar

Rodd

<https://youtu.be/SCKutqaJgKc>

Rodd 2

<https://youtu.be/fr-70Fk4ZX8>

Rodd 3 (high row)

<https://youtu.be/eSNpsrFDrPI>

Rodd 4 (hoist)

https://youtu.be/Uzc8mIXCW_0

T-bar rodd med stöd

<https://youtu.be/VWtwUBmo2AA>

T-bar rodd

<https://youtu.be/yD6wJ-x8ncg>

Triceps

Triceps push down

<https://youtu.be/bClz3Eoq51o>

Dipsmaskin

https://youtu.be/9LXWp_8U24w

Underkropp

Ben

Pressar

Beltsquat

https://youtu.be/Hs_6f5bNdRo

Benpress 1

<https://youtu.be/y3fnTI3tb4U>

Benpress 2

<https://youtu.be/rtNGhg0oPGc>

Benpress 3 (sittande)

https://youtu.be/Qy_5qBno8jw

Benpress 4 (enbens sittande)

<https://youtu.be/pNhmt-X42l8>

Benpress 5 (liggande hoist)

<https://youtu.be/iu0PRQ7kYC4>

Benpress 6 (liggande)

<https://youtu.be/wjZQy6Y3AQ4>

Benpress 7 (vertikal)

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

Powersquat

<https://youtu.be/WOHcj4JI0dl>

Hackquat

<https://youtu.be/y6vxAv2HqXE>

Marklyftsmaskin/Ground base

<https://youtu.be/DrxpT-eGRps>

Baksida lår

Liggande lårcurl

<https://youtu.be/KM2ullzLxq4>

Sittande lårcurl

<https://youtu.be/Tno-sTucz94>

Sittande lårcurl 2 (hoist)

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

Stående lårcurl

<https://youtu.be/-ggBJdc80hw>

Insida lår

<https://youtu.be/ovjgQrn49CY>

Framsida lår

Lårspark

https://youtu.be/-n_OyFleVfA

Lårspark 2

https://youtu.be/1zraH9ty_f4

Lårspark 3 (hoist)

https://youtu.be/tecA_1e5O20

Rumpa

Bootybuilder

<https://youtu.be/tXV1oaBkHVU>

Bootybuilder 2

<https://youtu.be/knJntvdCVcE>

Hip abduktor (utsida lår/rumpa)

<https://youtu.be/ovjgQrn49CY>

Höftlyftsmaskin

<https://youtu.be/iBYy6fcHhAY>

Höftlyft

<https://youtu.be/mh-NpDnXgRE>

Kickback

https://youtu.be/CxFSRnYCE_A

Glute-kick

<https://youtu.be/qKwJat8SepI>

Reversed hyper-extension

<https://youtu.be/ABE85XK61Qc>

Stående hip abduktor

<https://youtu.be/rQwuWyO-RGM>

Vader

Halvsittande vadpress

<https://youtu.be/-p0-LF8FTuU>

Sittande vadpress

<https://youtu.be/EAL38geaA3Q>

Stående vadpress

<https://youtu.be/LICGdYa8twM>

Donkey raise

https://youtu.be/04_4Y9exEg