

Øvelser for Pivot C20 Multigym

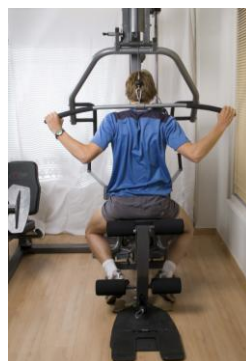
C20 gir deg mulighet til å trene en rekke muskelgrupper, og billedserien som følger viser deg en del sentrale øvelser du kan gjøre og hvordan du stiller inn apparatet for hver øvelse:

1. Nedtrekk

Nedtrekk er en fin øvelse som aktiverer flere muskelgrupper; både armene samt forside og bakside av overkroppen avhengig av om nedtrekket gjøres foran eller bak nakken.

Utgangspunktet er at du sitter med front mot apparatet og godt tak på hver side av nedtrekks-stangen. Trekk stangen ned bak nakken og før den opp igjen i en rolig bevegelse. Bruker du stor vektbelastning, kan du feste bena i under putene ved ryggplaten og regulere setehøyden slik at du sitter stabilt (se bilde til høyre)

Variér mellom serier av nedtrekk bak nakken og nedtrekk foran brystet. Da aktiverer du flere muskelgrupper. For nedtrekk foran brystet er det best å snu seg rundt med ryggen mot ryggstøtten. Du kan også variere med å benytte den korte nedtrekks-stangen. Vektbelastningen og antall repetisjoner avhenger av hva du ønsker å trene (max styrke/utholdende muskelstyrke).

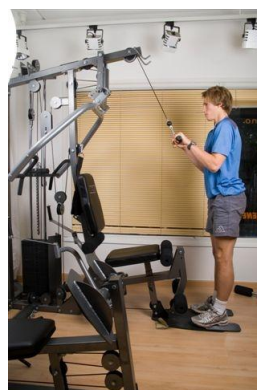


Nedpress

Nedpress er i hovedsak samme bevegelsen som nedtrekk, men her er utgangspunktet at du står med litt avstand mellom beina ved enden av multigym'en i stedet for å sitte. Noen vil også foretrekke å bytte fra den brede nedtrekk-stangen til den kortere nedpress-stangen på denne øvelsen.

Øvelsen utføres best ved å stå med bøyde armer og albue "låst" inntil siden. Det er m.a.o. kun underarmene som skal bevege seg når nedpress-stangen trekkes ned og føres opp igjen. Dette er en øvelse som er spesielt tung for baksiden av overarmen og for mage/buk musklatur

NB ! Her er det viktig at du stabiliserer og ikke "henger" på svaien. Det kan gi ryggplager.



2. Skidrag / Nedtrekk

Koble de to nedtrekks-remmene i wirefestet i toppkrysset. Samme utgangsposisjon som 2. Trekk armene ned og forbi hoften. Denne øvelsen simulerer stakbevegelsen fra langrenn.



3. Rodrag

Multigym apparatet kan brukes til rodrag, men egner seg i utgangspunktet ikke godt til komplett rotrening. Da er en av Sportsmasters rommaskiner et bedre valg.

Rodrag gjøres fra sittende stilling på gulvet. Her brukes den korte trekk-stangen, som festes med karabinkrok til wiren som kommer ut i front under setet. Det kan være lurt å legge en støtte mellom føttene og det fremre støttebeinet på multigym'en. Hvis du i tillegg kopler stangen direkte på wirefestet uten kjetting vil du få lenger rodrag. Sitt med lett bøy i knærne (mer enn personen på bildet), strak rygg og trekk stangen mot brystet. NB ! For å unngå feil belastning på ryggen må den holdes strak .



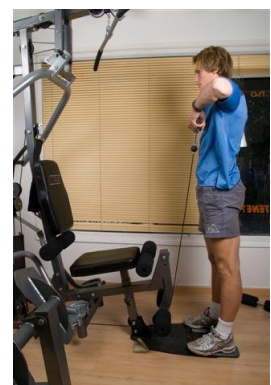
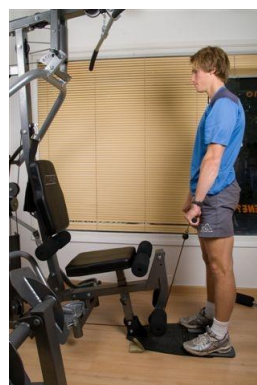
4. Opptrekk

Øvelsen kan utføres sittende eller stående. Stående opptrekk med "undertak" gjøres ved å låse albueene inntil hoften og løfte trekkstangen rolig opp mot haken. Det er viktig at ryggen verken krummes eller "svaies" ved utførelsen.

Variasjon og trening av andre muskelgrupper oppnår du ved å skifte til "overtak" på trekkstangen og trekke stangen opp mot haken.

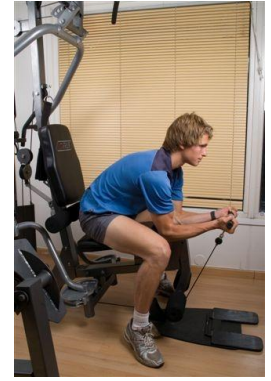
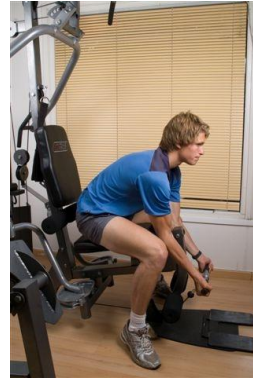


For både Rodrag og Opptrekk gjelder regelen som allerede er nevnt: Hensikten med treningen og formen din avgjør hvor tung belastning og hvor mange repetisjoner du bør velge og øvelsene skal utføres i en jevn bevegelse uten rykking.



Opptrekk kan også utføres sittende med ryggen mot apparatet og ”undertak” på trekkstangen. Du kan hvile albue på knærne eller på de myke rullene foran ved benvippen. Øvelsen utføres ved å løfte trekkpinnen opp mot brystet/haken. Trekkbanen gjøres kortere og lettere ved å kople på noen kjettingledd ved festet til opptrekkspinnen.,

Pass på at ryggen ikke krummes under opptrekket.

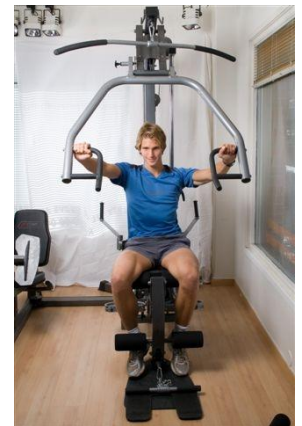
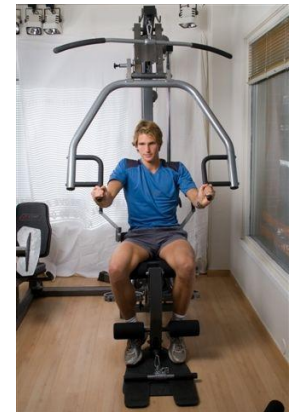


5. Armpress

Pressarmen kan settes i flere utgangsposisjoner slik at du kan begynne armpress bevegelsen langt bak eller lenger frem, avhengig av din styrke og vektbelastningen du velger.

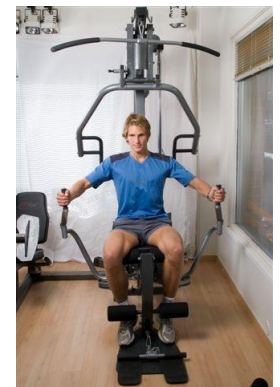
Øvelsen utføres ved at pressarmen skyves ut og føres rolig tilbake. Antall repetisjoner i hver serie og antall serier er som for de andre øvelsene avhengig av hensikten med treningen, hvor sterk og hvilken form du er i.

Utgangsstilling for armpress er sittende med ryggstøtte mot ryggplaten og grep rundt de nedre håndtakene på pressarmen. (se illustrasjon til oppe til høyre). Du kan også her variere treningen og belaste andre muskler ved å flytte grepet til tverrstående håndtakene som er på hver side av ”pec-dec” armene.



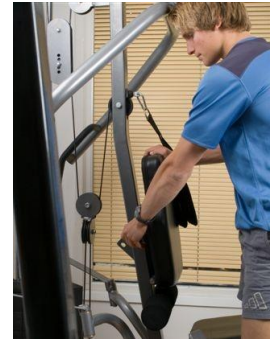
6. ”Pec-dec” / Flyes

Pec-dec er en øvelse som i det vesentligste styrker og strammer brystmuskulaturen og forsiden av skulderen. Også her er utgangspunktet at du sitter med ryggstøtte mot ryggplaten, men nå brukes de to sving-armene som sitter nede bak pressarmen. Før du starter skal pressarmen festes i bakre stilling for ikke å komme i veien for pec-deck bevegelsen. Grepet festes rundt de to håndtakene og armene føres frem og sammen og tilbake igjen i en jevn bevegelse. Varierer med mye eller lite bøy i albuledet.



7. Motsatte flyes/Sittende ”trekk”

Fest pressbøylen i bakre posisjon og ryggplaten litt frem slik at du sitter med brystet inntil ryggplaten og har tilnærmet strake armer. Ta grep rundt de øverste horisontale håndtakene og trekk pressbøylen til deg med albue ut til siden. Veksle gjerne mellom denne bevegelsen og grep rundt de vertikale håndtakene og drag med albue inn mot kroppen for å variere muskelbruken.



8. Ab Crunch – mage/buktrening

Fest ab-crunch selen i kabeldraget som sitter rett over ryggplaten og juster ryggplaten til bakre stilling. Sitt med ryggen mot ryggplaten og selen over skuldrene. Denne øvelsen utføres som vist på bildene i en rolig bevegelse frem så langt du kommer og deretter rolig tilbake til utgangspunktet.



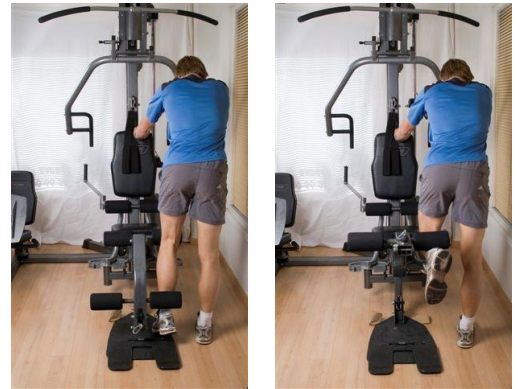
9. Benvippe / leg extention / leg curl

Plasser pressarmen i bakre stilling og juster setehøyden slik at den passer deg. Det er en fordel å kople fra kjetting/ro-pinnen før du setter i gang. Sitt med vristene bak de nedre putene på benvippen og strekk bena ut i en rolig bevegelse. Slipp så bena tilbake i en like rolig, kontrollert bevegelse.



Baksiden av lår og legg kan også trenes med benvippen.

Utgangspunktet er å stå med front mot apparatet, støtte med armene på pressarmen og det ene benet ”tredd” inn bak putene på benvippen. Bøy så benet opp bak så langt du kommer og rolig ned igjen. Denne øvelsen egner seg best til lett belastning og mange repetisjoner pga trykket fra puten mot legg/achilles.



10. Benpress

Denne øvelsen er mulig kun med Benpress tilleggsmodul til CF 486.

Benpress trener i hovedsak fremre lårmuskulatur og setemuskulaturen. Utgangspunkt er sittende med ryggen inntil rygg-støtten og føttene plassert med skulderbreddes avstand på benpress-platen. Ønskes ekstra belastning kan man presse med ett ben om gangen.



Press fra bøyde til strake ben med belastning og repetisjoner ut fra hvilken trening du er ute etter (tungt/få rep's trener opp max styrke og muskelmasse mens lett/mange rep's gir utholdende styrke.



11. Skidrag/Frempress/Sidetrekk/Trening av bakside, innside og utside av bena

Disse øvelsene er kun mulig med Fri Kabel tilleggsmodul for CF 486.

Øvelsene utføres med nedtrekks-stropper eller ankelstropper og høyden på kabelfestet reguleres fra ca 2 m til gulvhøyde avhengig av hvilke øvelser som skal utføres og høyden på den som trener. Man kan trene stående eller sittende på ball, stol eller benk. Skidrag gjøres med front mot apparatet, ”tennisslag” og sidedrag med siden til apparatet og fremskyv med ryggen til apparatet. Posisjon for ben-øvelsene gir seg selv. Generelt gjelder: husk å stabilisere rygg/hofte under utførelse av øvelsene.

