



ØVELSER PÅ SPORTSMASTER TREKKAPPARAT

De fleste øvelsene vist nedenfor kan utføres på enkle trekkapparater (CF810 DP og CF816 WP) samt på doble trekkapparater (CF 820 DP) og er forslag til gode øvelser. Det finnes flere, - bruk fantasien og prøv deg frem !

1. Skidrag

En fin øvelse for alle som vil øke styrken i skiløypa, enten de går klassisk eller skøyter. Og for alle andre for den saks skyld. Øvelsen kan du gjøre stående (ene benet foran det andre eller med samlete ben, "høy hofte" og hjelp til å holde igjen slik Therese og Marthe viser), fra knestående eller sittende på treningsbenk/stol. Sett trinsevognen høyt og kjør draget ned og forbi hoften.



<= nedtrekk på enkelt-
apparat med støtte

nedtrekk på
dobbeltapparat

=>



Denne øvelsen kan varieres mellom

- mange repetisjoner for utholdenhet; > 20 repetisjoner, moderat belastning
- raske, eksplosive drag for å trene hurtigheten; 10-20 repetisjoner, og
- tung belastning for max styrke, - 3-6 repetisjoner.

Variér gjerne med smalt drag og bredt drag

2. Tricepstrening - Nedskyv

Sett trinsevognen høyt og kople på vektstangen (CF816WP). Lås albue inntil kroppen og la overarmene gjøre nedpress-bevegelsen. På denne måten isolerer du triceps-muskulaturen og legger all belastningen nettopp her. Øvelsen kan også gjøres med nedtrekkstau festet til en av trinsene.



I likhet med øvelse 1 kan man variere mellom muskelkondisjon, eksplosivitet og max-styrke

3. Bicepstrening 1 - Opptrekk

Sett trinsevognen i nederste posisjon og evt kan vektstangen koples på. Også her skal albue låses inntil kroppen. Trekk håndtakene / stangen opp til brystet og senk ned igjen.



4. Biceps og bakside skulder – Nedtrekk

Sett trinsevognen i øvre posisjon og kople nedtrekksstang (modell DP816WP) til dragene. Utføres sittende på benk/trimball og kan varieres med nedtrekk både til bryst og bak nakken.

5. Bryst/skulder øvelser - Fremskyv

Denne øvelsen utføres med ryggen til apparatet og kan med fordel varieres med trinsevognen plassert i forskjellig høyde, fks skulderhøyde, hoftehøyde og knehøyde. Også her kan du bruke treningsbenk/ball eller stå foroverlent og variere mellom

- i. bredt grep for trening av fremside skulder og bryst:



- ii. smalt grep for trening av fremside skulder og bryst:



- iii. bøyde armer, albue inntil kroppen og skyv frem for trening av triceps:



6. Buk og Sidemusklatur - Trekkøvelser fra liggende posisjon

Utgangspunktet er liggende på benk med trekkapparatet bak hodet. Man kan variere mellom benstøtte og beina løftet noe. Her trenes buk, sidemusklatur (laticimus-gruppen) og tildels triceps.



Ved å føre draget rett ut og ned vil det være større belastning på sidemusklaturen i forhold til øvelsen vist over.



I likhet med de andre øvelsene kan man variere antall repetisjoner og vektbelastning:

- mange repetisjoner for utholdenhet; > 20 repetisjoner, moderat belastning
- raske, eksplosive drag for å trene hurtigheten; 10-20 repetisjoner, og
- tung belastning for max styrke, - 3-6 repetisjoner.

7. **Mage/bukøvelse – crunch**

Også her er utgangsposisjonen benk med ryggen til trekkapparatet. Armene låses som vist på bildet og utførelsene består i å bøye frem mot knærne.



8. **Side-drag / tennisslag**

Utgangsposisjon med siden til trekkapparatet og trinsvognen i hoftehøyde. Ta tak med armen nærmest trekkapparatet og før den frem med tilnærmet strak arm. Styrkes skråmusklatur i buk/rygg og fremside skulder.

Omvendt drag, - dvs med armen lengst fra trekkapparatet skrått inn mot trekkapparatet og sidedrag tilbake til ”åpen” stilling vil styrke skråmusklatur i mage/rygg samt bakside skulder

- bilde -

9. **Innside/utside/forside og bakside ben**

Med ankelstropp kan man lett trene opp benmuskulaturen. Øvelsene utføres best fra stående posisjon. Sett trinsevognen i nederste posisjon, kople på ankelstroppen og sett vektbelastningen ut fra om det er rehabilitering, muskelkondisjon, eksplosiv eller max styrke man er ute etter. Bakside-muskulaturen trenes med front mot apparatet, fremsidemuskulaturen med ryggen til apparatet mens innside/utsidemuskulaturen trenes med siden til apparatet.

- bilde -

10. **Stående ”rotak / benpress**

Sett trinsevognen i nederste posisjon og kople håndtaks-stroppene på med kortest mulig drag. Stå skrått bakover med front mot draget, bøyde knær og rett rygg. Strekk beina og trekk med armene samtidig i jevn bevegelse.

- bilde -