

Øvelser for Sportsmaster Ryggtrener

1. Ryggtreneren kan justeres til å passe alle. Dette er viktig for at man skal kunne ha en så behagelig stilling som mulig når man legger seg på apparatet. Når man trener ryggen med en ryggtrener, er det svært viktig at man ikke er stiv med strak rygg under utførelsen, men at man utfører løftet med en ”rullende” bevegelse fra korsryggen og opp til nakken. Dette er for å unngå skader i muskulaturen i korsryggen.



3. For meget godt trente personer kan det være aktuelt å ha ekstra belastning i tillegg til vekten av overkroppen. Det man da kan gjøre er å flytte armene fra brystet til bak nakken, eller man kan også legge en lett vektskive eller manual på nakken. Men dette anbefales kun etter en stunds bruk.



3. I tillegg til vanlige rette ryggløft, kan man trene kroppens sidemuskler ved å ha en sideliggende utgangsposisjon.

