

Push hands

Håll ett handtag i varje hand och vrid hjulen antingen inåt eller utåt, i en kontrollerad rörelse.

Denna träningsmaskin passar alla åldrar.

Här tränar du: Axelpartiet.

Nybörjare: 12-15 repetitioner

Medel: 15-20 repetitioner



Leg stretch

Lägg upp benet på stängan. Välj höjd beroende på din längd. Eller använd träningsmaskinen som hållstång när du stretchar.

Här stretchar du benen.

Man kan stretcha på flera olika sätt och med olika metoder.

Det enklaste att börja med är att, när muskeln är uppvärmd, hålla kvar muskeln i det uttöjda läget i 20-40 sekunder och upprepa 2-3 gånger. Anledningen till att man ska hålla kvar i uttöjt läge en stund beror på bindväven. Det tar en liten stund (minst 6 sekunder) att ändra på bindvävens form och det är just bindväven, som finns i och runt muskeln, som gör att muskeln blir stram. Koncentrera dig bara på den muskel du ska stretcha och sträva efter att vara så avslappnad som möjligt. Tänk på att det inte ska göra ont.



Sit ups

Ligg på rygg. Sätt benen under benstängan för att få stöd för kroppen medan du gör sit ups.

Här tränar du: Magmusklerna

Nybörjare: 8-12 repetitioner

Medel: 15-20 repetitioner

Dra upp överkroppen samtidigt som du spänner magmusklerna. Gå långsamt tillbaka till utgångsläget och håll emot med magmusklerna. Svanka inte.



Mini ski

Ställ dig på brädan i mitten. Håll händerna på varsin sida. Sätt upp fötterna på plattformen håll ett starkt handtag och vicka dig åt höger och vänster.

Här tränar du: Höftmusklerna

Nyborjare: 12-15

Medel: 15-20



Pull down challenges

Sätt dig på sitsen. Ta tag i stängerna ovanför dig. Drag nedåt och när armarna når 90 grader tar du sakta tillbaka stängerna.

Här tränar du: Armar och axlar

Nybörjare: 8-12

Medel: 12-15



Ski Stepper

Ställ dig på fotplattformerna ta tag i handtagen. Du jobbar med benen och låt armarna bara hänga med. Du kan använda armarna om du blir trött.

Här tränar du: Ben och kondition



Waist twister

Stå på den roterande plattan med händerna på handtagen. Vrid bäckenbenet från sida till sida. Håll hela tiden axlarna stilla. Böj lite på knäna för att undvika ligamentskador.

Här tränar du: Höfter och magmuskler

Bäst resultat får du om du gör många repetitioner.



Health Walker

Ställ dig på tramporna. Ta tag i stängerna. Spring framåt.

Här tränar du: Benmusklerna.



Handle boat

Sätt dig. Placera fötterna på fotstödet ta tag i handtaget. Dra försiktigt framåt och tillbaka. Pressa ihop skulderbladen i det bakre läget.

Här tränar du: ryggmusklerna, biceps och axelmusklerna

Nybörjare: 8-12 repetitioner

Medel: 8-12 repetitioner



Power push

Sätt dig och ta tag i stängerna. Använd armarna och tryck utåt och släpp sedan långsamt tillbaka stängerna.

Här tränar du: Arm- och bröstmuskler



Parallel rails

Häv dig upp med armarna. Vrid benen åt sidorna.

Här tränar du: biceps.

Man kan även göra Dips. Häv dig upp med armarna tills överarmarna är raka. Sänk långsamt ner kroppen genom att böja armbågarna tills överarmarna är parallella med marken.

