

## Treningsprogram

### 34 øvelser for bedre kondisjon og helse

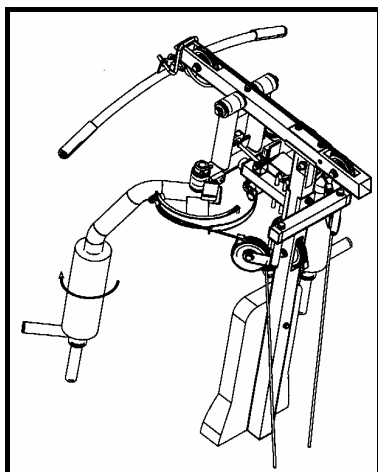
Disse 34 øvelsene vil hjelpe deg å bygge en bedre kondisjon. Alle muskelgrupper jobbes med. Start med en serie av hver øvelse, og ta deg tid til å lære øvelsene ordentlig. Husk å puste riktig! Lykke til!

#### Viktig!

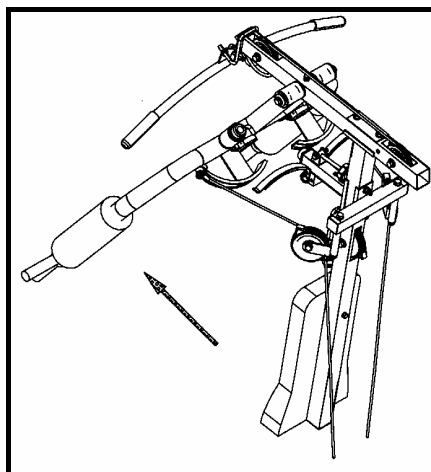
1. Kontroller alltid apparatet for slitasje samt at alle bolter og muttere er ordentlig dratt til, før bruk.
2. La aldri vektene eller beintreneren falle fritt ned, da dette kan føre til skader på apparatet.
3. Belast aldri vekstangen med mer enn 60 kg eller 20 kg når beintreneren er i bruk.
4. Pass på at vektskivene er sikret med låseklips.
5. Belast alltid begge sider a vektstangen med samme vekt.

#### Viktige sikkerhetsregler:

Vaierbeskyttelsen bak på butterflyarmen beskytter mot uforutsette klemmeskader. Pass derfor på at beskyttelsen alltid er brettet ned ved butterflyøvelser. Se bilde A. Ved push up-øvelser skal beskyttelsen være brettet opp, som på bilde B.



Bilde A



Bilde B

**Bildene til øvelsene viser en alternativ versjon av produktet med metalldeksler. Apparatet ditt har PVC-deksler.**

## **1. BUTTERFLY**

**Muskler i bruk: bryst, skulder**

- Belast med ønskede vekter og lås fast med klipsene.
- Sitt rett på setet med ryggen mot ryggstøtten.
- Plasser underarmene mot butterflyrullene, grip butterflyarmene med underarmene i ca. 90° vinkel mot overarmene.
- Før butterflyarmene langsomt foran kroppen. Gå langsomt tilbake til utgangsposisjon.
- Pust ut under første momentet, pust inn ved tilbakegang.



## **2. Beincurl**

**Muskler i bruk: quadriceps (fremre lårmuskel)**

- Belast med ønsket vekt og lås fast med klipsene. Beintrenerens sikkerhetsbøyle skal plasseres under setet.
- Sitt rett mot setet med ryggen mot ryggstøtten og grip setes kanter med begge hender for støtte.
- Hold ryggen rett og løft beina langsomt til horisontalnivå. Gå langsomt tilbake til utgangsposisjon.
- Pust ut under første momentet, pust inn ved tilbakegang.



### 3. Bakvendt lateral trekking

#### Muskler i bruk: skuldre og biceps

- Belast med ønsket vekt og lås fast med klipsene.
- Drastangen koples til den øvre vaieren.
- Sitt rett på setet med brystet vendt mot ryggstøtten. Grip drastangen med et bredt grep.
- Begynn med nesten rette armer og trekk drastangen langsomt ned til skulderhøyde. Gå langsomt tilbake til utgangsposisjon.
- Pust ut under første momentet, pust inn ved tilbakegang.



### 4. Lateral trekking med bredt grep

#### Muskler i bruk: rygg, skuldre og biceps

- Belast med ønsket vekt og lås fast med klipsene.
- Drastangen koples til den øvre vaieren. Sitt rett på setet med brystet mot ryggstøtten. Grip drastangen med et bredt grep og strake armer.
- Trekk stangen mot nedre del av brystet.
- Gå langsomt tilbake til utgangsnivå.
- Pust ut under første momentet, pust inn ved tilbakegang.



## 5. Sittende omvendt butterfly

### Muskler i bruk: bakre skulder, overrygg, rumpe

- Belast med ønsket vekt og lås fast med klipsene.
- Fest låsespaken i låst posisjon, pass på at vaierbeskyttelsen er i riktig nivå.
- Sitt rett på setet med brystet vendt mot ryggstøtten. Plasser overarmene mot butterflyrullene.
- Trykk bakover med armene så langt det er mulig. Gå langsomt tilbake til utgangsposisjon. Pust ut under første momentet, pust inn ved tilbakegang.
- Lette vekter anbefales, da ryggen ikke har noe støtte under øvelsen.



## 6. Magetrening

### Muskler i bruk: de rette magemusklene, serratus, nedre latissimus

- Belast med ønsket vekt og lås fast med klipsene. Pass på at beintreneren er låst med sikkerhetsbøylene.
- Fest drahåndtaket ved øvre vaier med C-kroken. Sitt rett på setet og heft fast beina under beinrullene. Plasser håndtaket på nakken og ta et fast grep med begge hender. Curle framover så langt som mulig.
- Gå langsomt tilbake til utgangsposisjon. Pust ut under første momentet, pust inn ved tilbakegang.



## 7. Militærpress

### Muskler i bruk: skuldre, bryst, overrygg, triceps

- Belast med ønsket vekt og lås fast med klipsene.
- Løsne låsespaken og fest butterflyarmene med låsepinnene. Vend vaierbeskyttelsen oppover. Sitt på setet med nedre del av ryggen mot ryggstøtten.
- Grip håndgrepene på butterflyarmene og trykk framover.
- Gå langsomt tilbake til utgangsposisjon.
- Pust ut under første momentet, pust inn ved tilbakegang



## 8. Benkpress

### Muskler i bruk: bryst, triceps, skulder

- Belast med ønsket vekt og lås fast med klipsene.
- Vend vaierbeskyttelsen oppover. Løsne låsespaken og fest butterflyarmene med låsepinnene.
- Sitt på setet med ryggen hvilende mot ryggstøtten.
- Grip håndgrepene på butterflyarmene og trykk framover, oppover så langt som mulig.
- Gå langsomt tilbake til utgangsposisjon.
- Pust ut under første momentet, pust inn ved tilbakegang.



## 9. Utøket tricepstrekking

### Muskler i bruk: triceps, øvre rygg, latissimus

- Belast med ønsket vekt og lås fast med klipsene.
- Fest drastangen ved den øvre vaieren.
- Stå foran apparatet med den ene foten foran den andre og lett bøyd knær.
- Grip drastangen litt videre enn skulderbredde, håndflatene nedover.
- Dra langsomt nedover så langt det går uten å endre stilling på overkroppen.
- Gå langsomt tilbake til utgangsposisjon.
- Pust ut under første momentet, pust inn ved tilbakegang.



## 10. Tricepsstrekking

### Muskler i bruk: triceps

- Belast med ønsket vekt og lås fast med klipsene.
- Fest den korte stangen ved den øvre vaieren.
- Stå på fotplatene med lett bøyd knær.
- Grip drastangen litt tettere enn skulderbredde, håndflatene nedover.
- Dra langsomt nedover så langt det går uten å endre stilling på overkroppen.
- Gå langsomt tilbake til utgangsposisjon.
- Pust ut under første momentet, pust inn ved tilbakegang.



## 11. Omvendt tricepstrekking

### Muskler i bruk: triceps

- Belast med ønsket vekt og lås fast med klipsene.
- Fest drastangen ved den øvre vaieren.
- Stå på fotplatene med lett bøyde knær.
- Grip drastangen litt tettere enn skulderbredde, håndflatene oppover.
- Øvelsen begynner med underarmene i ca. 90 ° vinkel mot overkroppen. Dra langsomt nedover så langt det går, uten å forandre overarmens nivå.
- Gå langsomt tilbake til utgangsposisjon.
- Pust ut under første momentet, pust inn ved tilbakegang.



## 12. Benkpress

### Muskler i bruk: triceps, albue

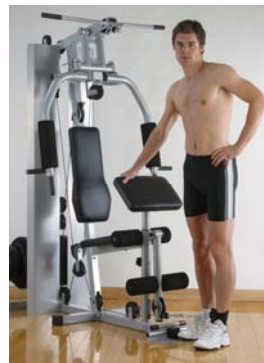
- Belast med ønsket vekt og lås fast med klipsene. Monter D-håndtaket på den øvre vaieren.
- Stå på fotplatene med lett bøyde knær.
- Grip D-håndtaket med en hånd og håndflaten oppover. Start med armen i ca. 90 ° vinkel mot kroppen.
- Dra langsomt nedover så langt det går.
- Gå langsomt tilbake til utgangsposisjon.
- Pust ut under første momentet, pust inn ved tilbakegang.



### 13. Ytterlår

#### Muskler i bruk: ytterlår

- Belast med ønsket vekt og lås fast med klipsene. Pass på at beintreneren er låst med sikkerhetsklipset!
- Monter vriststroppen på den nedre vaieren, og fest stroppen ved den ene vristen..
- Stå med den andre foten på fotplaten og hånden på armcurlputen.
- Spark ut med beinet på en kontrollert måte.
- Gå langsomt tilbake til utgangsposisjon.
- Pust ut under første momentet, pust inn ved tilbakegang.
- Repeter med det andre beinet.



### 14. Bakoverspark

#### Muskler i bruk: bein

- Belast med ønsket vekt og lås fast med klipsene. Pass på at beintreneren er låst med sikkerhetsklipset!
- Monter vriststroppen med lenke på den nedre vaieren, og fest stroppen ved den ene vristen.
- Stå på fotplatene med hendene på armcurlputen.
- Spark bakover med beinet på en kontrollert måte.
- Gå langsomt tilbake til utgangsposisjon.
- Pust ut under første momentet, pust inn ved tilbakegang.
- Repeter med det andre beinet.



## 15. Kick-out (innside lår)

### Muskler i bruk: innside lår

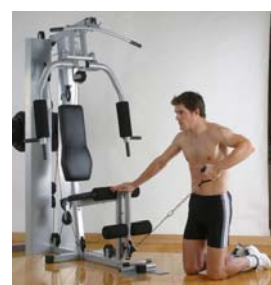
- Belast med ønsket vekt og lås fast med klipsene. Pass på at beintreneren er låst med sikkerhetsklipset!
- Monter vriststroppen med lenke på den nedre vaieren, og fest stroppen ved den ene vristen.
- Stå med siden mot apparatet og hånden på armcurlputen.
- Spark ut med beinet framover og fra apparatet på en kontrollert måte. Gå langsamt tilbake til utgangsposisjon.
- Pust ut under første momentet, pust inn ved tilbakegang.
- Repeter med det andre beinet.



## 16. Skulderøvelse

### Muskler i bruk: skuldre, deltamuskel, overarm, albue

- Belast med ønsket vekt og lås fast med klipsene. Pass på at beintreneren er låst med sikkerhetsklipset!
- Monter D-håndtaket med lenke på den nedre vaieren.
- Stå på kne, sidelengs foran apparatet og grip D-håndtaket.
- Dra skrått oppover, bakover så langt det går. Gå langsamt tilbake til utgangsposisjon.
- Pust ut under første momentet, pust inn ved tilbakegang.
- Repeter med den andre armen.



## 17. Sittende roing

### Muskler i bruk: rygg, latissimus

- Belast med ønsket vekt og lås fast med klipsene. Pass på at beintreneren er låst med sikkerhetsklipset!
- Monter den korte stangen, med lenke, på den nedre vaieren.
- Sitt på gulvet foran maskinen med beina litt fra hverandre og føttene mot fotplatene og lett bøyd knær.
- Grip stangen med håndflatene nedover og dra stangen langsamt mot midten av overkroppen.
- Gå langsamt tilbake til utgangsposisjon.
- Pust ut under første momentet, pust inn ved tilbakegang.



## 18. Underarmscurl

### Muskler i bruk: underarm, biceps

- Belast med ønsket vekt og lås fast med klipsene. Pass på at beintreneren er låst med sikkerhetsklipset!
- Monter den korte stangen, med lenke, på den nedre vaieren.
- Sitt på gulvet foran apparatet med beina litt fra hverandre og føttene mot fotplatene og lett bøyd knær.
- Grip stangen med håndflatene oppover og curle stangen langsamt mot brystet.
- Gå langsamt tilbake til utgangsposisjon.
- Pust ut under første momentet, pust inn ved tilbakegang.



## 19. Sidebøyning

### Muskler i bruk: sider, nedre rygg

- Belast med ønsket vekt og lås fast med klipsene. Pass på at beintreneren er låst med sikkerhetsklipset!
- Monter D-håndtaket, med lenke, på den nedre vaieren.
- Stå sidelengs, på fotplatene foran apparatet.
- Grip D-håndtaket med høyre hånd og bøy overkroppen langsomt mot venstre.
- Gå langsomt tilbake til utgangsposisjon.
- Pust ut under første momentet, pust inn ved tilbakegang.



## 20. Skuldresammentrekking

### Muskler i bruk: skuldre, trapezius, øvre rygg

- Belast med ønsket vekt og lås fast med klipsene. Pass på at beintreneren er låst med sikkerhetsklipset!
- Monter drastangen, med lenke, på den nedre vaieren.
- Stå på fotplatene, med rett overkropp og lett bøyde knær.
- Grip stangen og dra skuldrene opp, roter deretter skuldrene slik at bevegelsen danner en sirkel.
- Gå langsomt tilbake til utgangsposisjon.
- Pust ut under første momentet, pust inn ved tilbakegang.



## 21. Benkroing

**Muskler i bruk: latissimus dorsi, trapezius, m.fl. erector spinae, brachial muscles**

- Belast med ønsket vekt og lås fast med klipsene.
- Løsne låsespaken og fest butterflyarmene med låsepinnene. Vend vaierbeskyttelsen oppover.
- Stå på fotplatene med knærne mot de nedre rullene og trykk lårene mot de øvre rullene.
- Grip butterflyarmene, bøy ryggen og dra langsamt bakover. Gå langsamt tilbake til utgangsposisjon.
- Pust ut under første momentet, pust inn ved tilbakegang.



## 22. Stående beincurl

**Muskler i bruk: bein**

- Belast med ønsket vekt og lås fast med klipsene.
- Stå foran apparatet med hendene mot butterflyarmene. Plasser det ene beinets vrist foran nedre rull og kneet mot den øvre.
- Curle beinet langsamt oppover mot enden.
- Gå langsamt tilbake til utgangsposisjon.
- Pust ut under første momentet, pust inn ved tilbakegang.
- Repeter med det andre beinet.



## 23. Bicepscurl

### Muskler i bruk: biceps, albue

- Belast med ønsket vekt og lås fast med klipsene. Pass på at beintreneren er låst med sikkerhetsklipset!
- Monter armcurlputen på beintrenerens stolpe. Monter den korte stangen, med lenke, i den underste vaieren.
- Sitt på benken med ryggen mot apparatet og overarmene mot armcurlputen. Grip stangen fra undersiden og hold armene rett framover.
- Curle stangen oppover mot skuldrene. Gå langsomt tilbake til utgangsposisjon.
- Pust ut under første momentet, pust inn ved tilbakegang.



## 24. Bicepscurl med håndvekt

### Muskler i bruk: biceps, albue

- Monter armcurlputen på beintrenerens stolpe.
- Sitt på benken med ryggen mot apparatet og en håndvekt i den ene hånden. Støtt albuen mot armcurlputen med armen strak og håndflaten oppover.
- Curle håndvekten oppover mot skulderen. Gå langsomt tilbake til utgangsposisjon.
- Pust ut under første momentet, pust inn ved tilbakegang.
- Repeter ned den andre armen.



## 25. Sittende curl med skivestang

### Muskler i bruk: biceps, albue

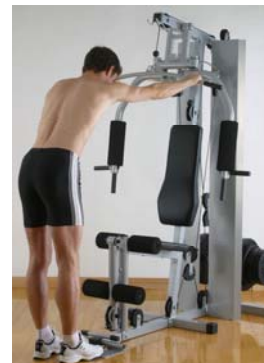
- Monter armcurlputen på beintrenerens stolpe. Sitt på benken med ryggen mot apparatet og en skivestang i hendene. Støtt albue mot armcurlputen med armene strake og håndflatene oppover.
- Curle stangen oppover mot skuldrene.
- Gå langsomt tilbake til utgangsposisjon.
- Pust ut under første monumentet, pust inn ved tilbakegang.



## 26. Utøket tricepstrekking

### Muskler i bruk: triceps, øvre rygg, latissimus

- Belast med ønsket vekt og lås fast med klipsene.
- Monter drastangen på øvre vaier.
- Stå foran apparatet med overkroppen lett framoverbøyd.
- Grip drastangen noe videre enn skulderbredde, med håndflatene nedover.
- Dra stangen langsomt nedover så langt det går, ikke bøy ryggen.
- Gå langsomt tilbake til utgangsposisjon.
- Pust ut under første monumentet, pust inn ved tilbakegang



## 27. Stående roing

### Muskler i bruk: skuldre, trapezius, øvre rygg

- Belast med ønsket vekt og lås fast med klipsene. Pass på at beintreneren er låst med sikkerhetsklipset!
- Monter den korte stangen, med lenke, på den nedre vaieren.
- Stå på fotplatene med rett rygg og lett bøyde knær.
- Grip håndtaket med håndflatene nedover. Dra langsomt oppover til hendene rører ved brystet, albue skal peke ut til sidene.
- Gå langsomt tilbake til utgangsposisjon.
- Pust ut under første monumentet, pust inn ved tilbakegang.



## 28. Stående bicepscurl

### Muskler i bruk: biceps, underarm

- Belast med ønsket vekt og lås fast med klipsene. Pass på at beintreneren er låst med sikkerhetsklipset!
- Monter den korte stangen, med lenke, på den nedre vaieren.
- Stå på fotplatene med rett rygg og lett bøyde knær.
- Grip håndtaket med håndflatene oppover, og armene tett mot kroppen. Dra langsomt oppover.
- Gå langsomt tilbake til utgangsposisjon.
- Pust ut under første monumentet, pust inn ved tilbakegang.



## 29. Håndleddscurl

### Muskler i bruk: underarm

- Belast med ønsket vekt og lås fast med klipsene. Pass på at beintreneren er låst med sikkerhetsklipset!
- Monter D-håndtaket, med lenke, på den nedre vaieren.
- Stå på fotplatene med ryggen mot apparatet, len deg framover fra hoftene og ha lett bøyde knær.
- Grip håndtaket med håndflaten oppover. Hvil albuen på låret og curl langsamt opp mot skulderen.
- Gå langsamt tilbake til utgangsposisjon.
- Pust ut under første monumentet, pust inn ved tilbakegang.
- Repeter med den andre armen.



## 30. Stående lateral trekking

### Muskler i bruk: skuldre

- Belast med ønsket vekt og lås fast med klipsene. Pass på at beintreneren er låst med sikkerhetsklipset!
- Monter D-lenke på den nedre vaieren.
- Stå med den ene foten på fotplaten, mot apparatet. Grip håndtaket diagonalt foran kroppen og dra langsamt opp mot brystet, albuen skal peke utover.
- Gå langsamt tilbake til utgangsposisjon.
- Pust ut under første monumentet, pust inn ved tilbakegang.
- Repeter med den andre armen.



### 31. Stående armcurl

#### Muskler i bruk: skuldre

- Belast med ønsket vekt og lås fast med klipsene. Pass på at beintreneren er låst med sikkerhetsklipset!
- Monter D-håndtaket, med lenke, på den nedre vaieren.
- Stå med den ene foten på fotplaten, sidelengs mot apparatet.
- Grip håndtaket med håndflaten oppover. Trekk håndtaket langsomt oppover mot brystet, hold armen tett mot kroppen. Gå langsomt tilbake til utgangsposisjon.
- Pust ut under første monumentet, pust inn ved tilbakegang.
- Repeter med den andre armen.



### 32. Skulderheving

#### Muskler i bruk: skuldre

- Belast med ønsket vekt og lås fast med klipsene. Pass på at beintreneren er låst med sikkerhetsklipset!
- Monter D-håndtaket, med lenke, på den nedre vaieren.
- Stå lett framoverlent, sidelengs mot apparatet med den ene foten på fotplaten og den ene hånden på beintreneren.
- Grip håndtaket og trekk langsomt, diagonalt opp mot brystet.
- Gå langsomt tilbake til utgangsposisjon.
- Pust ut under første monumentet, pust inn ved tilbakegang.
- Repeter med den andre armen.



### 33. Underarmscurl

#### Muskler i bruk: biceps, underarm

- Belast med ønsket vekt og lås fast med klipsene. Pass på at beintreneren er låst med sikkerhetsklipset!
- Monter det korte håndtaket, med lenke, på den nedre vaieren.
- Stå lett framoverlent fra hoftene, foran apparatet.
- Hvil albue på lårene og grip håndtaket med håndflaten nedover.
- Curle håndtaket langsomt oppover mot brystet.
- Gå langsomt tilbake til utgangsposisjon.
- Pust ut under første monumentet, pust inn ved tilbakegang.

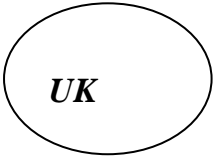


### 34. Preacher curl

#### Muskler i bruk: biceps, underarm

- Belast med ønsket vekt og lås fast med klipsene. Pass på at beintreneren er låst med sikkerhetsklipset!
- Monter det korte håndtaket, med lenke, på den nedre vaieren.
- Stå lett framoverlent fra hoftene, foran apparatet.
- Hvil albue på lårene og grip håndtaket med håndflaten oppover. Curle håndtaket langsomt oppover mot brystet.
- Gå langsomt tilbake til utgangsposisjon.
- Pust ut under første monumentet, pust inn ved tilbakegang.





**Copyright: Inter-Marketing A/S  
Laboremus Co., Ltd.**