

INSTRUKTION

UTEGYM

SICKLA STRAND

- Skyltens plats
- Fasta stationer 1 – 5
- Kroppstyngdsstation 6 – 9

ALL TRÄNING SKER PÅ EGEN RISK!

FASTA STATIONER

1. RODD

Axel- och ryggstyrka. Sitt på stolen, placera fötterna på fotstöden och ta tag i handtagen med händerna. Dra i handtagen samtidigt som du sträcker ut benen och lutar överkroppen bakåt.

2. AXELPRESS

Arm- och axelstyrka. Sitt på sätet och ta tag i handtagen med händerna. Tryck handtagen uppåt tills armbågarna är raka. Håll ryggen upprätt.

3. BENPRESS

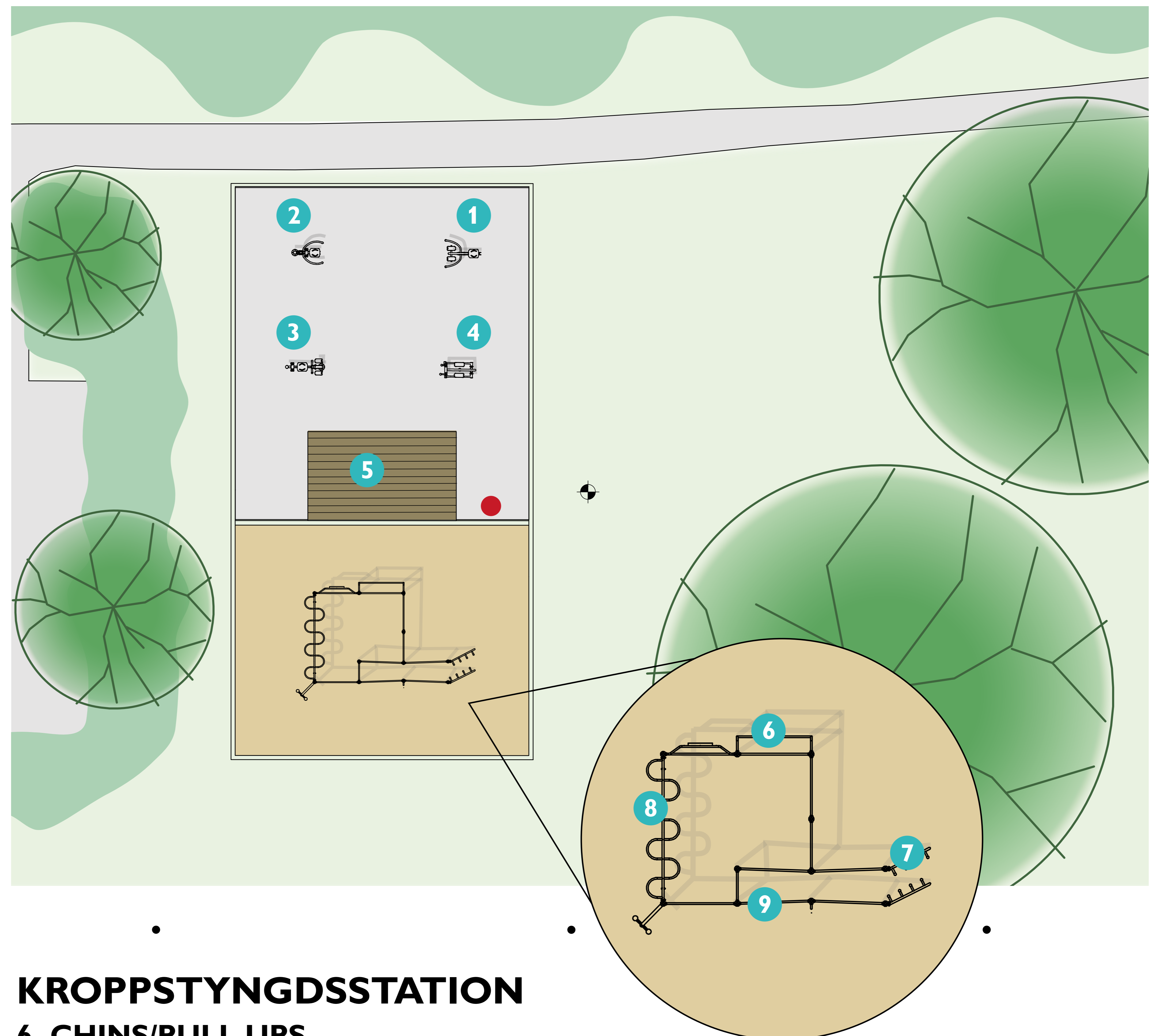
Lår- och sätesmuskler. Sitt på sätet, placera fötterna på fotplattorna. Ta tag i handtagen med händerna och tryck sedan hårt tills benen är raka.

4. ELLIPSMASKIN

Kondition och uthållighet. Ställ dig på fotplattorna, håll i handtagen med båda händerna. Börja sedan att trampa runt fotplattorna samtidigt som armarna rör sig framåt och bakåt. Håll ryggen upprätt under träningen.

5. STRETCHYTA

Använd ytan för olika övningar, som armhävningar, situps eller att stretcha på.



KROPPSTYNGDSSTATION

6. CHINS/PULL UPS

Hoppa upp och fatta om stängen med båda händerna. Dra dig uppåt tills hakan är i höjd med stängen och sänk dig kontrollerat ner.

7. ARMHÄVNING

Ta tag om handtagen och håll kroppen rak genom hela övningen. Variera svårigheten genom att välja olika höjd på handtagen.

8. ARMGÅNG

9. DIPS

Klättra upp och ta tag om stängerna på båda sidor om kroppen med raka armar. Sänk dig kontrollerat ner och pressa dig uppåt igen. Variera svårigheten genom att ta stöd med fötterna på stegen.

TIPS!

Ta gärna med eget gummiband för att göra fler övningar.



Vid felanmälan
Använd appen "Felanmälan Nacka kommun"



eller ring Nacka kommun 08-718 80 00