

Chinning bar med Simon



Chin Ups – nivå 1, 2 och 3

Tränar den breda ryggmuskeln och armarna

Välj den nivå som passar dig. Benen i marken och böjda ben är lättast, benen i marken och raka ben är lite tyngre och hängande med hela kroppstyngden är det allra tyngsta. Ha ett brett grepp på stången och ha handryggarna mot dig. Det är först och främst musklerna i ryggen du ska komma åt här. Drag dig upp tills du har hakan över stången. Upprepa så många gånger du orkar. Ta en paus och upprepa maximalt antal repetitioner tre gånger totalt.



Pull Ups – nivå 1, 2 och 3

Tränar övre delen av ryggen och framsidan av armarna

Samma viktnivåer gäller här som för chin ups – välj den nivå som är bäst för dig. I den här övningen har du mer hjälp av musklerna på framsidan av armarna än i den föregående och därför upplever många att de är starkare här. Lyft dig upp tills du har hakan över stången. Upprepa så många gånger du orkar. Ta en paus och upprepa maximalt antal repetitioner tre gånger totalt.



Sit Ups

Tränar magen

Fäst stången längst ner i dörrkarmen för att använda den till sit ups. Fäst fötterna under stången och gör raka sit ups och sit ups åt sidan. Gör så många antal repetitioner raka sit ups som du orkar. Gå därför över till sit ups åt höger sida och sedan sit ups åt vänster sida. Upprepa hela serien tre gånger med maximalt antal repetitioner varje gång.