

# Handy gym med Simon



## **Chin Ups**

### **Tränar den breda ryggmuskeln och armarna**

Häng handgymmet över dörrkarmen enligt instruktionerna och håll i de bredaste handtagen. Det är först och främst musklerna i ryggen du ska använda när du håller i dessa hantag. 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**

### **Tränar övre delen av ryggen och framsidan av armarna**

Håll på handtagen där handflatorna pekar mot 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 stängen. Upprepa så många gånger du orkar. Ta en paus och upprepa maximalt antal repetitioner tre gånger totalt.



### **Pull Ups, variant II**

#### **Tränar övre delen av ryggen och framsidan av armarna**

Håll på handtagen där handflatorna pekar mot varandra. Upprepa så många gånger du orkar. Ta en paus och upprepa maximalt antal repetitioner tre gånger totalt.



### **Sit Ups**

#### **Tränar magen**

Sätt maskinen längst ner i dörrkarmen för att använda den för sit ups. Fäst fötterna under stängen 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.



### **Push Ups**

**Tränar bröstmusklerna, samt till viss del baksidan armarna och axlarna**

Sätt maskinen längst ner i dörrkarmen för att använda den till push ups. Stå med rak kropp och händerna på de yttersta handtagen. Sänk sedan överkroppen tills du har armbågsleden i en 90-gradig vinkel. Maskinen gör att armhävningarna känns som en extra stor utmaning. Se till att hålla nere rumpan och ryggen rak. Gör maximalt antal repetitioner innan du vilar. Upprepa övningen 3 gånger.



### **Smala Push Ups**

**Tränar baksidan armarna och axlarna**

Stå med rak kropp och händerna på handtagen där handflatorna pekar mot varandra. Sänk sedan överkroppen tills du har armbågsleden i en 90-gradig vinkel. Maskinen gör att armhävningarna känns som en extra stor utmaning. Se till att hålla nere rumpan och ryggen rak. Gör maximalt antal repetitioner innan du vilar. Upprepa övningen 3 gånger.