

## **Varmt välkommen till oss!**

*Vi är så glada att du valt just vårt gym och vi hoppas att vi ska kunna motsvara dina förväntningar.*

*För få in en hållbar och långsiktig träningsdos i livet vill vi ge dig ett par tips på vägen.*

1. Avsätt tid, boka in träningstid i kalendern och låt den tiden vara lika viktig som alla andra inbokade tider.
2. Om du inte tränat på länge sätt realistiska mål, 1 gång i veckan som start är gott nog. Öka successivt.
3. Gå på gruppträning, att träna i grupp ger oftast en härlig pepp som gör att man vill komma tillbaka. De flesta av våra pass passar alla träningsnivåer.
4. Ta hjälp av en PT, du får professionell hjälp med hur du ska lägga upp din träning och vilka övningar du som passar just din kropp. Vi ser alla olika ut och har olika utmaningar.
5. Skaffa en träningskompis, hjälp varandra med att komma iväg.
6. Gör sånt som du tycker är roligt, prova olika pass och gå på våra event. Du kanske är en boxare i grunden bara det att du aldrig provat på.

*Lycka till och säg gärna till om du behöver hjälp med något, vi finns här för dig.*

## Gym introduktion

Här nedan kommer en beskrivning av våra olika maskiner och vilka muskler du tränar i de olika. Önskar du få ett upplägg att köra i maskinerna, kan du köpa ett program av oss för 850kr. Du får då träffa en av våra Personliga Tränare en timme som lägger upp ett träningsprogram åt dig utifrån dina förutsättningar.

Det är ett toppensätt att komma igång med träningen.

Vill du sen utöka ditt program med fria vikter, kan vi erbjuda hjälp med ett program även där. Det kostar 2400 kr och ger dig två timmar aktiv tid med en pt och ett program utformat efter dig och dina önskemål.

## Konditionsmaskiner

Namn	Utförande
Löpband	För att starta trycker du på den gröna knappen "Quick Start", sedan använder du pilarna för att, samt sänka, "Speed" (Hastighet) och "Incline" (Lutning). Bandets hastighet anges i km/h och bandets lutning anges i procent. För att stänga av löpbandet trycker du på den röda knappen "Stop".
Cykel	Ställ in sitthöjd genom att dra ut den gula spaken under sadeln och dra sedan upp eller ned sadeln, se till att den gula spaken "hakar i" ett hål och anteckna sedan detta till nästa gång. För att starta cykeln börjar du trampa och trycker sedan på den gröna knappen "Quick Start", sedan använder du pilarna längst ner på displayen för att öka "Workout Level" (Motstånd). För att stänga av cykeln trycker du på den röda knappen "Stop".
Crosstrainer	Ställ dig på fotstöden och ta tag i handtaget eller i stavarna. Börja sedan att röra på benen, det kan vara lite tungt i början, och se till att fotstödens fäste rör sig i en mindre rundgång. Tryck sedan på den gröna knappen "Quick Start" och välj ditt motstånd genom att trycka på upp (+) eller ned (-) på pilarna "Level" vid din vänstra stav. För att stänga av crosstrainern så trycker du på den röda knappen "Stop" längst ner på displayen.
Roddmaskin	Ställ in fotstöd genom att lyfta upp stödet från "plupparna" och tryck sedan i det på lämplig siffra, anteckna sedan denna till nästa gång. Ställ även in

	<p>motstånd (1-10) genom att vrida upp eller ned på pilen vid den stora, runda luftsnurran.</p> <p>Slå dig ned på sitsen och ta ett stadigt grepp om handtaget, börja med böjda ben och raka armar, för att sedan dra handtaget mot bröstkorgens mitt och arbeta till lätt böjda ben.</p>
--	---

## Styrketräningsmaskiner

Välj en vikt som passar dig genom att dra ut den gula paddeln och för in den under den vikt du vill använda. Om någon av de gula plupparna är intryckta betyder de att den vikten som är nämnd är adderad *utöver* där du satt paddeln. Dra ut "pluppen" om du vill ta bort den.

Namn	Muskel	Utförande
Adduktor	Insida lår	Sätt dig ner på sitsen och sätt fötterna på fotstöden med kuddarna mot lårens insida. Lyft spaken på din högra sida och dra isär benen så långt det går. Pressa sedan ihop med låren så långt det går och gå lugnt och koncentrerat tillbaks igen, repetera.
Sittande benspark	Framsida lår	Sätt dig ner på sitsen och kontrollera att maskinens orangea prick är i din knäled, justera med den övre spaken. Den runda kudden ska ligga på din fotled, justera med den undre spaken. Räta upp benen tills det är rakt och gå lugnt och koncentrerat ned igen, repetera.
Liggande lårcurl	Baksida lår	Lägg dig ned på magen över bänken med knät nedanför kanten. Kontrollera att maskinens orangea prick är i din knäled, justera det med den övre spaken. Den runda kudden ska ligga mot din ankel, kontrollera det med den nedre spaken. Lyft upp fötterna mot rumpan och gå tillbaka lugnt och koncentrerat, repetera.
Abduktor	Säte/Utsida lår	Sätt dig ner på sitsen och sätt fötterna på fotstöden med kuddarna mot lårens utsida. Lyft spaken på din högra sida och dra ihop benen så långt det går. Pressa sedan ut med låren så långt det går och gå lugnt och koncentrerat tillbaks igen, repetera.

# ROSA SKROT

Sittande axelpress	Axlar	Sätt dig ner på sitsen och kontrollera att maskinens orangea prick är i din axelhöjd, justera med att antingen höja eller sänka på spaken under sätet. Ta tag i handtagen med handleden vänd utåt och pressa rakt uppåt, gå lugnt och koncentrerat ner igen och repetera.
Sittande bröstpress	Bröst	Sätt dig ner på sitsen, placera fötterna på brädan framför dig och tryck ned den så att du får fram handtagen. Ta tag i handtagen och pressa dem rakt fram, gå lugnt och koncentrerat tillbaka och repetera.
Sittande rotation	Sneda magmuskulaturen	Sätt dig ned på sitsen och kontrollera att kuddarna är i axelhöjd, justera genom att höja eller sänka sitsen på spaken under sitsen. Håll i handtagen och pressa axlarna mot kuddarna och rotera över mot motsatt sida, försök att inte dra med armarna utan istället ta i med magens muskulatur. Roterar över sätet på andra sidan genom att använda den svarta spaken och genomför samma rörelse på motsatt sida.
Sittande situps	Raka magmuskler	Sätt dig på sätet med fotledens ovansida mot den runda kudden. Ta tag i handtagen och drag överkroppen mot knäna. Försök att inte dra med armarna utan istället ta kraft från magens muskulatur.