

# BRUGERVEJLEDNING TIL PROTEUS MOTIONSBÆNK MODEL TALOS-TG520

Her er vist et træningsprogram, som alle kan få stor udbytte af, hvis øvelserne laves korrekte. Læs derfor beskrivelsen af hver øvelse under billederne på billedarket, inden træningen startes. Derudover bør der ikke trænes med større belastning end at det blot kan mærkes i musklerne dagen efter, men uden at det gør ondt. Når der ved en øvelse står, at der skal tages f.eks. 3 X 10 træk betyder det, at der skal holdes en lille pause efter de første 10 træk og igen efter 20 træk.

Øvelse nr.	Antal	Belastning		
1	4x10	•••	<b>Mandag</b> Der opvarmes med 15 min. på cykel eller romaskine.  Derefter laves følgende øvelser på motionsbænken: øvelser nr.: 1-2-3-4  Der afsluttes med 10 min. på crosstrainer eller løbebånd.	
2	4x10	••		
3	4x10	•••		
4	3x10	••		
5	3x10	••		
6	4x10	••		
7	4x10	•••		
8	5x10	•••		
9	4x8	••••		<b>Onsdag</b> Der opvarmes med 15 min. på crosstrainer eller romaskine.  Derefter laves følgende øvelser på motionsbænken: øvelser nr.: 5-6-7-8  Der afsluttes med 10 min. på cykel eller løbebånd.
10	3x8	••		
11	3x8	••		
12	3x8	•		
			<b>Fredag</b> Der opvarmes med 15 min. på cykel eller løbebånd.  Derefter laves følgende øvelser på motionsbænken: øvelser nr.: 9-10-11-12  Der afsluttes med 10 min på cykel eller crosstrainer.	

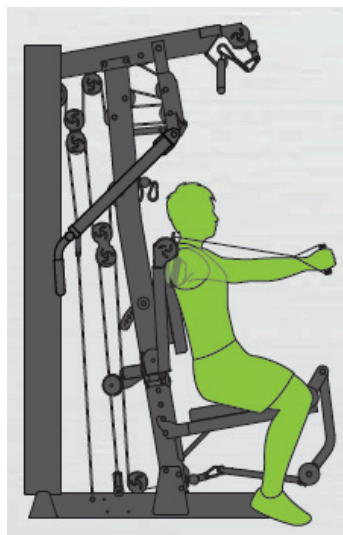
- = Meget let
- = Let
- = Lidt tung
- = Tung

Ovenstående øvelser kan med fordel kombineres med ryg- og mavebænk, samt træning med løse vægtstænger.



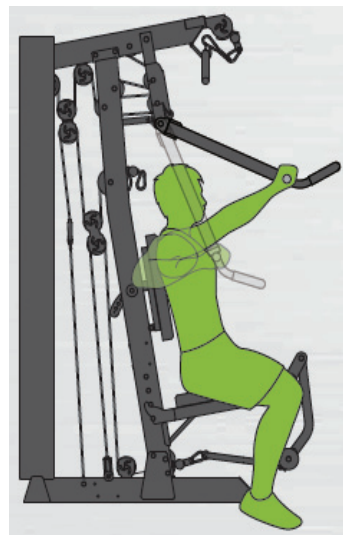
### 1. Træk til bryst

Brug den lange stang fra øverste trækpunkt, og træk ned til stangen når brystet.



### 2. Butterfly / Flyers

Hold armene vandrette og let bøjede under hele øvelsen. Start øvelsen så langt tilbage som muligt og pres sammen foran ansigtet.



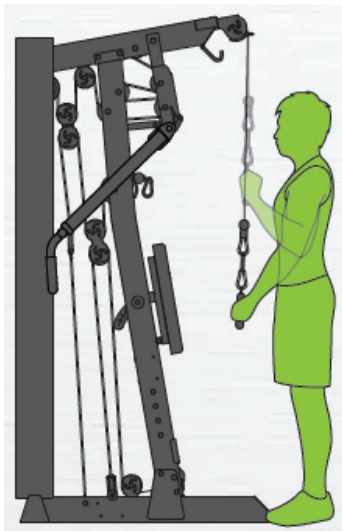
### 3. Bænkpres

Indstil sædet, så preshåndtagene er ca. 10 cm. under armene, når de holdes vandrette. Pres frem, og lad håndtagene gå roligt tilbage.



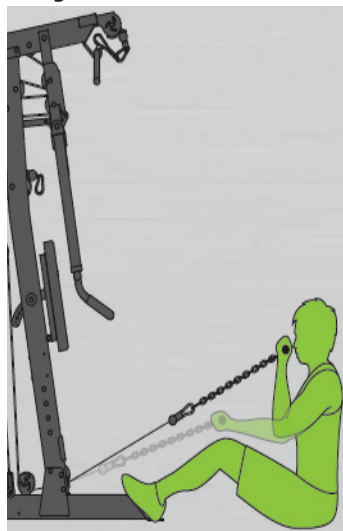
### 4. Mave

Placer trækhandtagene over skuldrene og bøj overkroppen fremover til ca. 45 grader. Stop der i ca. 2 sekunder og gå roligt tilbage.



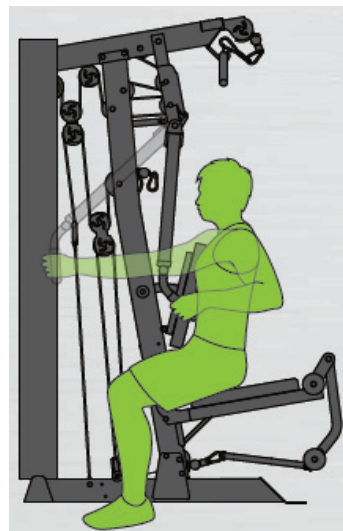
### 5. Triceps

Brug den korte stang fra øverste trækpunkt. Træk med halvbøjede arme, fra skulder til mavehøjde.



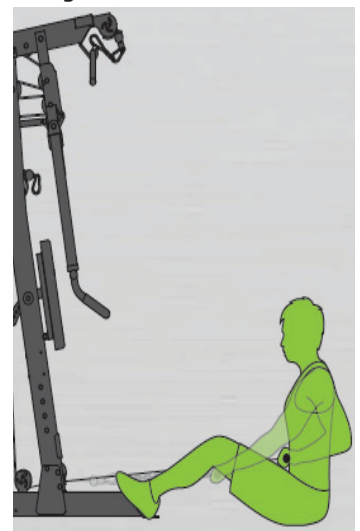
### 6. Biceps

Brug den korte stang fra nederste trækpunkt. Sid med letbøjede ben og start trækket med letbøjede arme og træk op mod ansigtet.



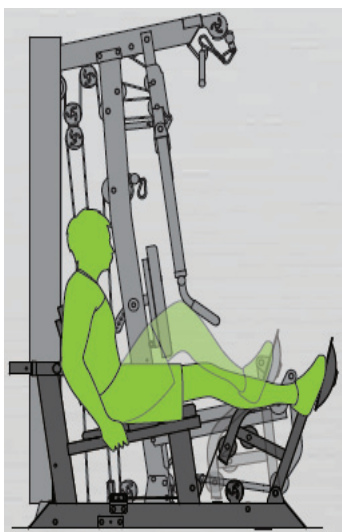
### 7. Træk til bryst

Bænkpresarm køres så langt bagud at øvelsen startes med helt strakte arme. Træk herfra og til brystet.



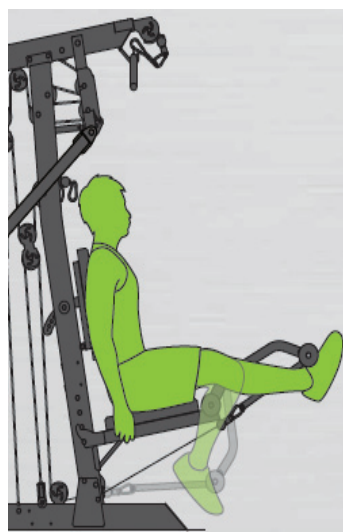
### 8. Roning

Brug den korte stang fra nederste trækpunkt. Sid med let bøjede ben, og træk helt tilbage, til stangen når maven / brystet.



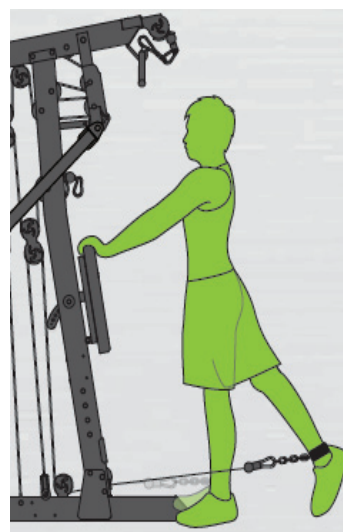
### 9. Benpres

Juster sædet så øvelsen startes med bøjede ben (maks. 90°). Stræk benene frem til de er næsten strakte og roligt tilbage.



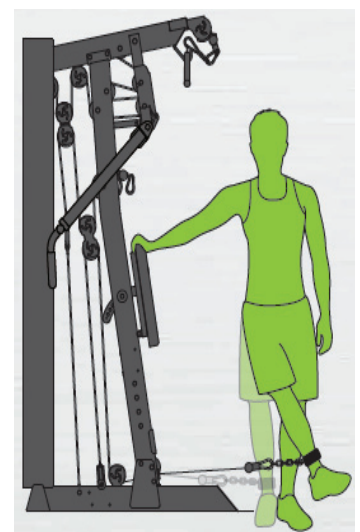
### 10. Forlår

Sæt lårene over de øverste puder og fødderne bag de nederste. Spark frem, til benene er næsten strakte, og roligt tilbage.



### 11. Båglår

Brug ankelstroppen fra det nederste trækpunkt. Spark bagud, og roligt tilbage.



### 12. Yderlår / Inderlår

Brug ankelstroppen fra nederste trækpunkt og spark til siden. På billedet trænes inderlår. Bruges det andet ben trænes yderlår.