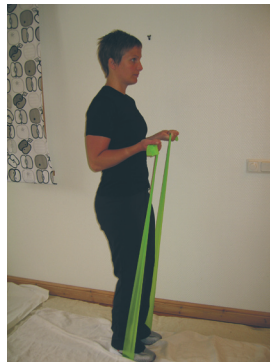


Styrketräning med gummiband

Biceps - armarnas framsidor

Stå med en stabil hållning med lätt böjda knän.
Stå på gummibandet och fatta tag i båda ändarna. Lås armbågarna intill kroppen under hela rörelsen.
Böj armarna och sänk sakta tillbaka till sträckta armar.

Upprepa 12 ggr i 2 omgångar



Deltoideus - överarmarnas utsidor

Stå stabilt med lätt böjda knän.
Lyft armarna ut till horisontalläge.
Släpp sakta tillbaka ned igen.

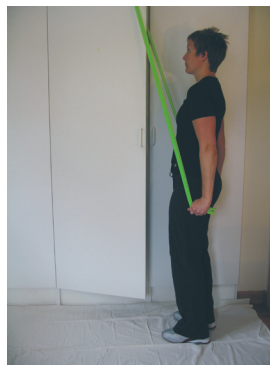
Upprepa 12 ggr i 2 omgångar.



Triceps - armarnas baksidor

Lägg gummibandet över en dörr, fatta tag i ändarna.
Stå stabilt.
Utgångsläge med böjda armar – sträck till raka armar.
Släpp sakta tillbaka upp igen.

Upprepa 12 ggr i 2 omgångar.



Rhomboideer - musklerna mellan skulderbladen

Lägg gummibandet runt dörrhandtaget och stäng dörren.
Stå stabilt.
Dra axlarna rakt bakåt så att musklerna mellan skulderbladen jobbar.
Släpp sakta tillbaka.

Upprepa 12 ggr i 2 omgångar.

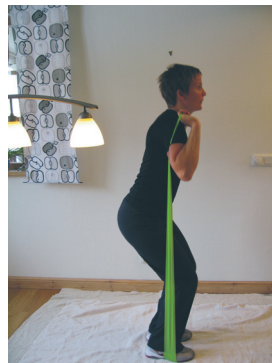


Styrketräning med gummiband

Benmusklerna - lårens framsidor

Stå på gummibandet, fatta tag i båda ändarna och placera händerna vid axlarna och håll dem kvar. Böj och sträck knäna.

Upprepa 12 ggr i 2 omgångar.



Benmusklerna - lårens baksidor och stuss

Träna först det ena benet.

Stå på alla fyra, lägg en ögla av bandet runt ena foten, håll i ändarna.

Böj benet - sträck ut till rakt ben

Upprepa 12 ggr i 2 omgångar.

Växla ben.



Ryggmusklerna

Ligg på mage, lägg gummibandet mellan benen.

Fatta tag i båda ändarna med händerna i axelhöjd.

Lyft överkroppen med blicken kvar i golvet, gör sedan en armsträckning framåt och tillbaka.

Sänk ryggen.

Upprepa 12 ggr i 2 omgångar.



Magmusklerna - sit-ups

Lägg gummibandet runt ryggen och i kors framför bröstet.

Fatta tag i ändarna och håll händerna i axelhöjd. Böjda ben med svanken i golvet.

Gör en uppresning av huvud och skuldror - håll kvar och jobba med magen samtidigt som du sträcker fram händerna.

Tillbaka med händerna till axlarna och sänk ned till rygggläge

Upprepa 12 ggr i 2 omgångar



Träna gärna styrketräning 2-3 ggr/vecka