

Enkla styrkeövningar med gummiband för överkroppen

Värm gärna upp med snabb promenad, lätt jogging eller cykling.

Varje övning utförs med 12 repetitioner, 2 gånger.

När du märker resultat och känner dig starkare, öka till 3 x 12 repetitioner.

Efter avslutad träning avsluta gärna med enkla stretchövningar.



STÅENDE PRESSAR BAKÅT – STÄRKER AXLAR/RYGG

Gummibandet i händerna, axelbrett emellan. Placera händerna i brösthöjd framför kroppen, med knogarna uppåt. Sänkta axlar. Pressa händerna bakåt och *nyp ihop* skuldrorna. Håll emot på vägen tillbaka. Spänn magen och håll kroppen upprätt.



UTÅTROTATION – STÄRKER SKULDROR/RYGG

Underarmsgrepp på gummibandet (knogar nedåt), armbågar parallellt med kroppen. Roterar händerna utåt, håll emot på vägen tillbaka. Spänn magen och håll kroppen upprätt.



SITTANDE LÅG RODD – STÄRKER RYGG

Sitt på golvet med fötterna framför dig. Placera gummibandet under fötterna, ta tag i gummibandet. Håll kroppen upprätt och sänk axlarna.

Håll in armbågarna nära kroppen och pressa armbågarna bakåt. Håll emot på vägen tillbaka. Spänn magen och håll kroppen upprätt. Du reglerar belastningen genom att minska/öka avståndet på gummibandet mellan händer och fötter.



SITTANDE HÖG RODD – STÄRKER RYGG

Sitt på golvet med fötterna framför dig. Placera gummibandet under fötterna, ta tag i gummibandet. Håll kroppen upprätt och sänk axlarna.

Pressa armbågarna uppåt bakåt i axelhöjd och "nyp ihop" skuldrorna. Håll emot på vägen tillbaka. Spänn magen och håll kroppen upprätt. Du reglerar belastningen genom att minska/öka avståndet på gummibandet mellan händer och fötter.



SITUPS – STÄRKER MAGEN

Ligg på rygg med böjda knän, sätt fötterna i golvet. Placera händerna bakom öronen. Lyft huvudet och överkroppen uppåt, låt korsryggen ligga kvar i underlaget när du lyfter. Sänk lugnt tillbaka.