

# TRÄNA STYRKA MED HJÄLP AV GUMMIBAND

Gummiband är ett enkelt och bra hjälpmedel för att träna hållning och styrka. Genom att anpassa bandets längd kan du enkelt reglera motståndet efter din styrka. Utför de olika övningarna i 8-10 repetitioner och i 1-3 omgångar. Vila en stund mellan omgångarna. Tänk på hållningen när du utför de olika övningarna. Övningarna tränar främst överkropp och axlar.



Stå med en fot på bandet och motsatt arm snett framför kroppen. Lyft armen ut från sidan och uppåt, med lätt böjd armbåge. Sänk långsamt och upprepa. Byt arm.



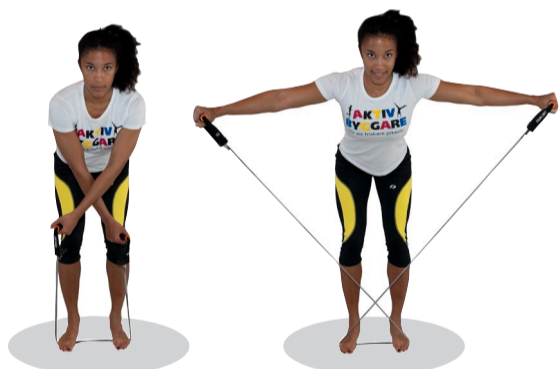
En fot på bandet och håll ett handtag i varje hand. Lyft handtagen genom att föra överarmarna ut åt sidan med böjda armbågar, så att du lyfter nära kroppen tills händerna når hakan.



Stå på bandet och håll ett handtag i ena handen. Håll armen böjd bakom huvudet. Håll överarmen stilla och pressa upp armen tills den är rak. Sänk långsamt och upprepa. Byt arm.



Stå på mitten av bandet och fötterna lätt isär. Håll ett handtag i varje hand, med handflatorna vända bakåt. Lyft armarna framåt uppåt tills händerna är i ögonhöjd. Sänk långsamt och upprepa.



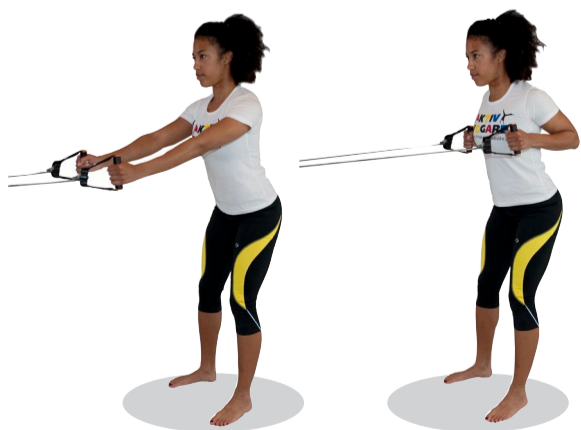
Stå mitt på bandet med lätt böjda ben och håll ett handtag i varje hand så att bandet korsar fötterna. Lyft med raka armar upp åt sidan och tryck ihop skulderbladen. Sänk långsamt och upprepa.



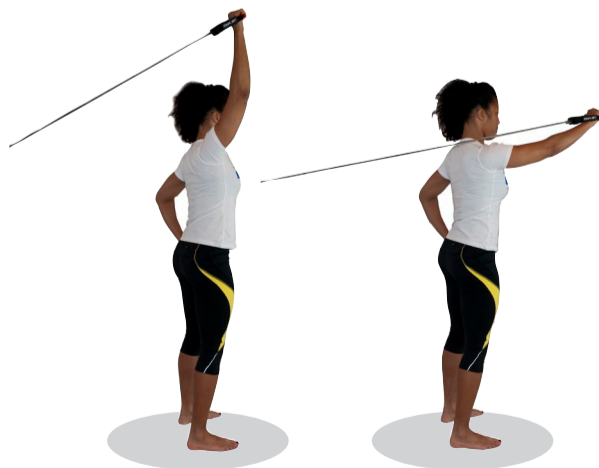
Stå på alla fyra. Sätt ena handen mitt på bandet och håll ett handtag med den andra. Lyft armen ut åt sidan och upp. Roterar överkroppen så att den följer med under hela rörelsen. Upprepa åt andra sidan.



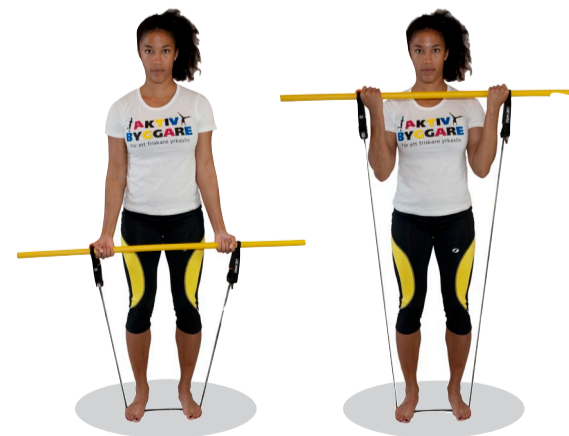
Sitt med raka ben och bandet under fötterna. Håll ett handtag i varje hand. Dra armarna bakåt och snett uppåt så att du till slut sitter med armbågarna bakom kroppen och händerna i brösthöjd.



Fäst bandet lågt. Stå bredbent mot väggen med ett handtag i varje hand. Håll armarna rakt framför kroppen. Dra handtagen mot kroppen. Återgå långsamt och upprepa.



Fäst bandet högt. Håll ett handtag i ena handen och stå med ryggen mot väggen. Lyft armen rakt upp. Fäll sedan armen framåt, nedåt tills handen är i ögonhöjd. Återgå långsamt och upprepa.



Båda fötterna mitt på bandet. Trä en käpp genom handtagen och håll händerna med handflatorna vända framåt. Håll överarmarna längs med överkroppen. Lyft käppen uppåt tills händerna hamnar i axelhöjd. Sänk långsamt och upprepa.