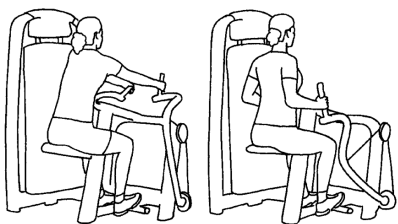


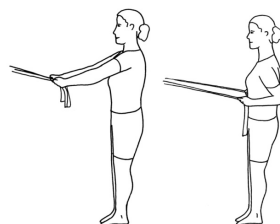
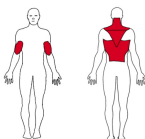
Gummibandsövningar som alternativ till träning i gymmaskiner.



1. Sittande rodd

Sitt upprätt och med god kontakt med bröstkudden. Ta ett smalt grepp, håll armarna raka och släpp axlarna långt framåt. Dra tillbaka handtagen till bukområdet. Släpp långsamt tillbaka och upprepa. Undvik att tappa kontakten med bröstdynan.

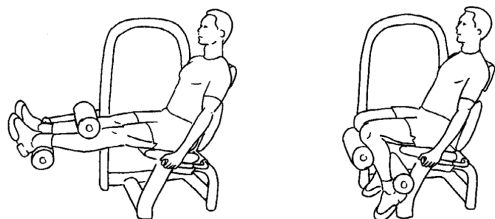
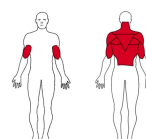
Vikt: kg, Set: , Repetitioner:



2. Stående rodd med gummiband

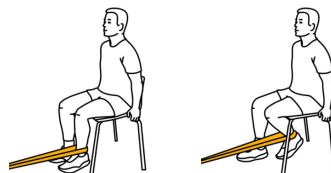
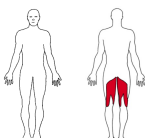
Fäst bandet långt ned. Stå bredbent vänd mot väggen med ett handtag i var hand. Håll armarna raka framför kroppen. Dra handtagen mot magen. Återgå långsamt och upprepa.

Set: , Repetitioner:



3. Sittande leg curl

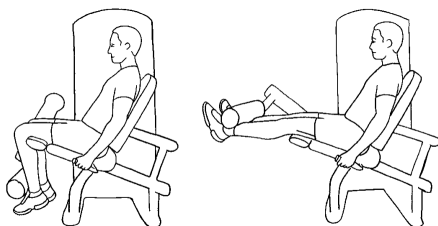
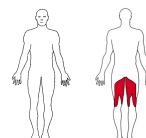
Se till att ha bra stöd för korsryggen och fixera överkroppen med handtagen. Pressa vristerna mot dynan, böj maximalt i knäna och återvänd sakta till startpositionen.



4. Sittande leg curl med gummiband

Fäst bandet strax ovanför ankelnivå och sitt med ansiktet vänd mot fästpunkten. Ha ett bra stöd i ländryggen och håll i stolssätet för stöd. För benet bakåt och in under stolen. För det långsamt tillbaka till utgångspositionen och upprepa.

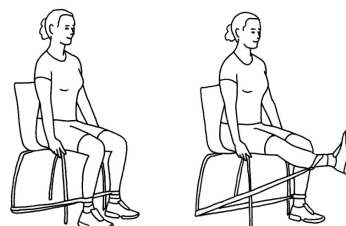
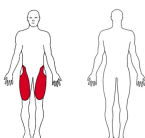
Set: , Repetitioner:



5. Knästräck

Justera ryggkudden så att knät är intill säteskanten, och vristkudden så att den ligger behagligt över vristerna. Sitt med knäna böjda i ungefär 120 graders vinkel. Sträck benen maximalt och sänk långsamt tillbaka. Stoppa rörelsen innan vikterna når botten och upprepa.

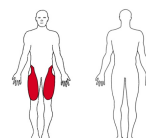
Vikt: kg, Set: , Repetitioner:

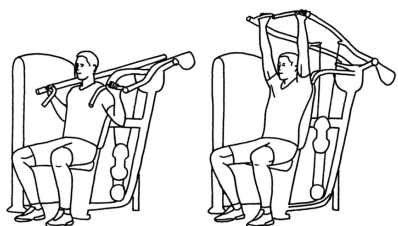


6. Sittande knästräck med gummiband

Fäst bandet i motsatt ben via ett bakre stolsben, fatta tag i stolsitsen för stöd. Med bandet fäst kring vristen sträcks knät helt ut. För det sakta tillbaka till utgångsställningen och upprepa.

Set: , Repetitioner:

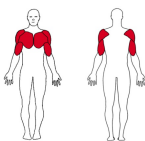




7. Axelpress

Sitt med ett bra stöd i ryggen. Spänn magen och ländryggen och pressa uppåt från ca axelnivå tills armarna är raka. Sänk långsamt ner och upprepa.

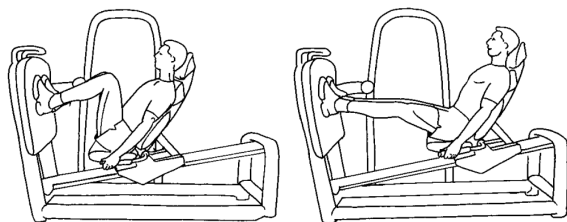
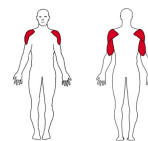
Vikt: **kg, Set:** , **Repetitioner:**



8. Axelpress med gummiband

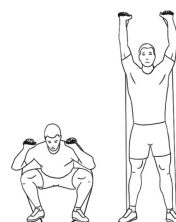
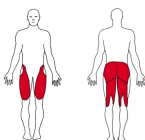
Placera mitten på bandet under fötterna. Stå med böjda armbågar så att tummarna pekar uppåt. För armarna uppåt tills armbågarna är alldeles raka. Sänk dem sakta tillbaka till utgångsställningen och upprepa.

Set: , **Repetitioner:**



9. Benpress

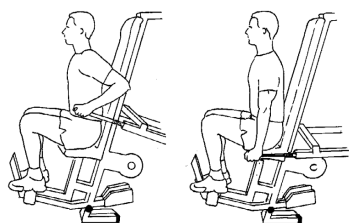
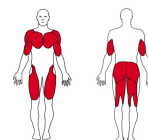
Placera fötterna på fotplattan med axelbrett avstånd. Böj knäna i ca. 90 grader. Spänn mage och korsryggsregionen. Pressa benen mot fotplattan, tills knäna är nästan helt utsträckta. Återgå till startposition och upprepa.



10. Knäböj med axelpress med gummiband

Ställ dig på ett träningsgummiband med höftbrett avstånd mellan fötterna, håll tag i ändarna och placera händerna på axlarna. Böj i knäna till ca 90°, tryck ifrån och kom tillbaka upp till utgångsposition. Pressa därefter armarna upp mot taket tills de är utsträckta. Sänk långsamt tillbaka.

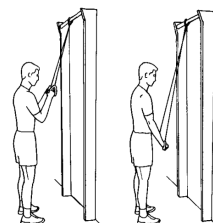
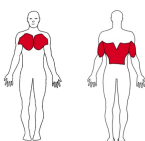
Set: , **Repetitioner:**



11. Sittande dips (tricepspress)

Sitt med rak rygg, håll armarna tätt intill kroppen och sänk axlarna. Pressa handtagen nedåt tills armarna är helt raka. Återgå långsamt till startpositionen. Upprepa.

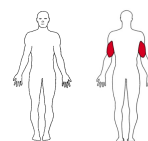
Vikt: **kg, Set:** , **Repetitioner:**

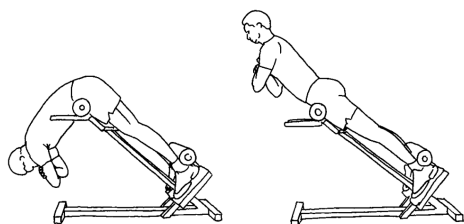


12. Stående tricepspress med gummiband

Fäst bandet högt upp. Stå med ett handtag i var hand och ansiktet vänt mot väggen. Håll överarmarna tätt mot kroppen medan du pressar nedåt tills armarna är helt sträckta. Håll armbågarna stilla under rörelsen. Återgå långsamt och upprepa.

Set: , **Repetitioner:**

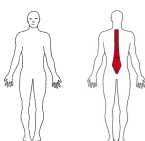




13. Ryggresning

Ligg med raka ben och låt överkroppen hänga ned mot golvet. Spänn magen och lyft kroppen genom att rulla upp kota för kota. I slutläget är kroppen rak och blicken riktad rakt framåt. Sänk långsamt med rak rygg och upprepa.

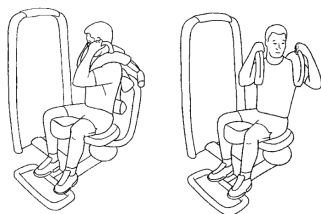
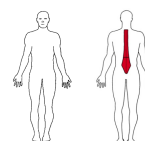
Vikt: kg, Set: , Repetitioner:



14. Magliggande ryggresning

Ligg på mage. Spänn rumpan och lyft överkroppen från golvet. Håll i ca 2 sek. Sänk långsamt tillbaka och vila lika länge innan du upprepar. Se till att hålla nacken rak och blicken riktad ned mot golvet under hela övningen.

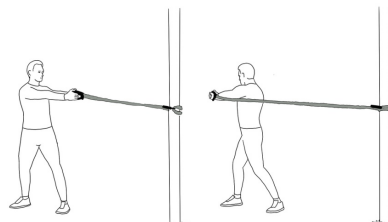
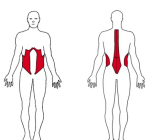
Set: , Repetitioner:



15. Rotation överkropp

Sitt bakåtlutad i sätet så att du har bra stöd för korsryggen. Greppa handtagen och dra ned axelstöden över axlarna. Pressa och rotera överkroppen till motsatt sida i en jämn rörelse. Upprepa övningen åt andra sidan.

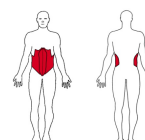
Vikt: kg, Set: , Repetitioner:



16. Stående överkroppsrotation

Fäst gummibandet i brösthöjd. Ställ dig med benen brett isär och håll änden av bandet med båda händer. Börja med överkroppen roterad mot fästpunkten och håll bandet med raka armar i brösthöjd. Håll armarna raka medan du roterar överkroppen bort från fästpunkten.

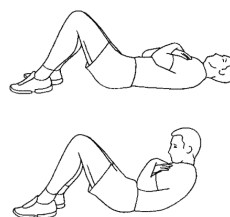
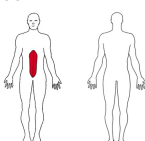
Set: , Repetitioner:



17. Crunch i maskin

Se till att ha bra stöd för korsryggen. Ta tag om handtagen och böj överkroppen framåt och nedåt, samtidigt som du krummar i ryggen. Återvänd långsamt till startpositionen och upprepa.

Vikt: kg, Set: , Repetitioner:



18. Crunch med korsade armar

Ligg på rygg med armarna korsade över bröstet och med böjda knän. Lyft huvudet och överkroppen tills endast korsryggen har kontakt med underlaget. Se till att göra övningen med en jämn rörelse.

Set: , Repetitioner:

