

Powerband

Träningsstips





Axelpressar

Tränar axelmuskler, nackens muskler samt triceps.

1.

Ställ fötterna på bandet och greppa det något bredare än axelbrett i axelhöjd.



2.

Pressa armarna rakt upp mot taket och håll långsamt tillbaka, tills armbågarna pekar ned mot underlaget.

Håll bålen spänd under hela utförandet.



Bicepscurl

Tränar främst säte och rygg- och skuldermuskulatur. Bra "pulshöjare"

1.

Ställ fötterna på bandet och fatta bandet i händerna med handflatan riktad framåt.

2.

Böj sedan armbågen och dra bandet uppåt. Håll långsamt emot på vägen ner. Spänn bålen under utförandet men håll ej andan.

Tips!

Du kan variera övningen med att fatta bandet med knogarna riktade uppåt, då tränas andra muskler i underarmen. Övningen kan vara bra för att förebygga s.k. "tennis- armbåge".



Sågen

Tränar bröstmuskulatur, främre delen av axeln, stabiliserande muskler i skulderpartiet samt sneda magmuskler.

1.

Fäst bandet högt upp i en dörr eller i en gren om du är utomhus. Greppa bandet med ena handen och luta dig framåt med stöd av motsatt ben.



2.

Tryck sedan ner mot motståndet med ena handen samtidigt som den andra armbågen går i motsatt riktning, (uppåt). Detta gör att du roterar överkroppen lätt i slutposition. Återvänd kontrollerat upp.



Ryggdrag

Tränar ryggmuskulatur samt en del muskler i hela armen.

1.

Passar bra utomhus där du kan fästa bandet i en gren eller stång. Fatta stången något bredare än axelbrett med knogarna riktade bakåt. Placera ena foten eller båda i bandet.

2.

Dra dig uppåt så att hakan når strax ovanför stången, du får nu hjälp av bandet. Håll sakta emot på vägen ner tills armarna är helt sträckta. Upprepa. Försök att hålla bålen spänd under utförandet.

Tips!

Som variation kan du byta grepp med händerna. Du kan även hålla ett smalare grepp, med knogarna riktade bort från dig.



"Skidåkaren"

Tränar ryggmuskulatur, magens muskler, triceps samt bröstmuskler.

1.

Fäst bandet högt upp i en dörr eller i en gren om du är utomhus. Fatta bandet med båda händerna med tummarna riktade uppåt.



2.

Luta dig lätt framåt, spänn bålen och dra bandet nedåt. (som ett stavtag vid skidåkning). Håll kontrollerat emot på vägen upp.

