

Power resistance bands

Training tips/Träningstips/Treningstips



Eng

Sv

No





Eng: **Shoulder press**

Trains shoulder muscles, neck muscles and triceps.

1. Place the feet on the band and grip it slightly wider than the width of your shoulders at shoulder height.
2. Push your arms straight up towards the ceiling and then slowly lower them until you are back in starting position. Keep the torso tense during the entire exercise.

Sv: **Axelpress**

Tränar axelmuskler, nackens muskler samt triceps.

1.

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

2.

2. Pressa armarna rakt upp mot taket och håll långsamt tillbaka, tills armbågarna pekar ned mot underlaget. Håll bålen spänd under hela utförandet.



No: **Skulderpress**

Trener skuldermuskler, nakkemusklene samt triceps.

1. Sett føttene på båndet og hold det litt bredere enn skulderbredde i skulderhøyde.
2. Pressa armene rett opp mot taket og hold igjen langsomt til albuen peker ned mot underlaget. Hold overkroppen spent under hele utførelsen.



Eng: **Bicepscurl**

Trains biceps and the forearm's muscles.

1. Place your feet on the band and grasp the band with your hands with the palms facing forwards.
2. Bend the elbows and pull the band upwards. Maintain resistance while slowly lowering to start position. Tense the torso during the exercise but do not hold your breath.

Hint! You can vary the exercise by grasping the band with your knuckles facing up so that the other muscles in the forearm are trained. The exercise can be good for preventing so-called "tennis elbow".

Sv: **Bicepscurl**

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

1.

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

2.

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".

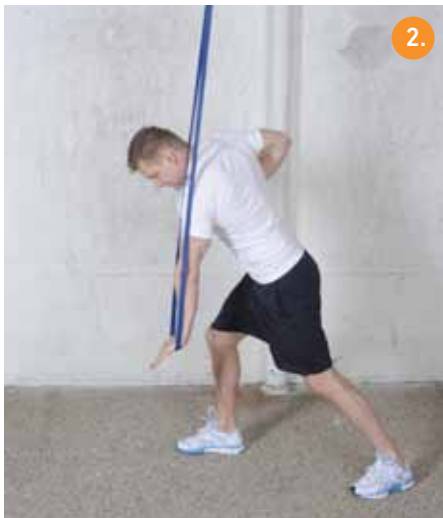
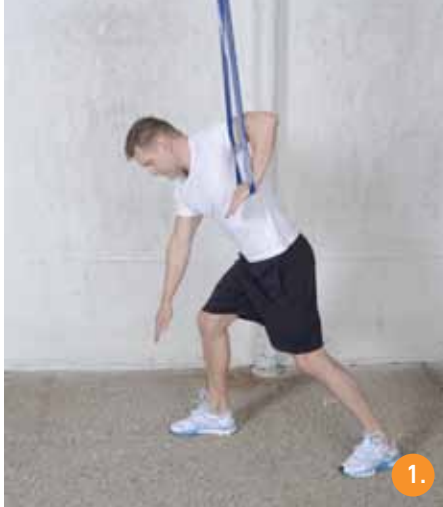
No: **Bicepscurl**

Trener biceps og underarmsmuskulaturen.

1. Sett føttene på båndet og ta tak i i båndet med hendene med håndflaten fremover.
2. Bøy deretter albuen og dra båndet oppover. Hold langsomt igjen på veien ned. Spenn overkroppen under utførelsen men ikke hold pusten.

Tips! Du kan variere øvelsen med å gripe båndet med knokkene rettet oppover, da trenes andre muskler i underarmen. Øvelsen kan være bra for å forebygge såkalt "tennisalbue".





Eng: **The saw**

Trains chest muscles, front part of the shoulders, stabilising muscles in the shoulders and oblique stomach muscles.

1. Fasten the band high up to a door or a branch if you are outdoors. Grip the band with one hand and lean forwards with the support of the opposite leg.
2. Then press down against the resistance with one hand at the same time as the other elbow goes in the opposite direction (upwards). This makes you rotate the upper body easily in the final position. Move up again in a controlled manner.

Sv: **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. Res dig kontrollerat upp igen.

No: **Sagen**

Trener brystmuskulatur, fremre delen av skulderen, stabiliserende muskler i skulderpartiet samt skrå magemuskler.

1. Fest båndet høyt oppe i en dør eller i en gren dersom du er utendørs. Ta tak i båndet med den ene hånden og len deg fremover med støtte av motsatt ben.
2. Press deretter ned mot motstanden med den ene hånden samtidig som den andre albuen går i motsatt retning (oppover). Dette gjør at du roterer overkroppen lett i sluttposisjonen. Reis deg kontrollert opp.



Eng: **Assisted pull-ups**

Trains back muscles and some muscles in the whole arm.

1. Particularly good for outdoors where you can attach the band to a branch or post. Grasp the post slightly wider than shoulder width with the knuckles facing backwards. Place one foot or both in the band, depending on how much assistance you require.
2. Pull yourself up so that the chin reaches just above the bar. Maintain resistance as you slowly move down until the arms are fully extended. Repeat Try to keep the torso tense during the exercise.

Hint! As a variation you can change the grip with your hands. You can also maintain a narrower grip, with your knuckles pointing away from you.

Sv: **Ryggdrag**

1.

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 haken 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.

No: **Ryggstrekk**

Trener ryggmuskulatur samt en del muskler i hele armen.

1. Passer godt utendørs der du kan feste båndet i en gren eller stang. Ta tak i stangen litt bredere enn skulderbredde med knokene pekende bakover. Plasser den ene foten eller begge føttene i båndet.
2. Dra deg oppover slik at haken når like over stangen, du får nå hjelp av båndet. Hold sakte igjen på veien ned til armene er helt utstrakte. Gjenta. Forsøk å holde overkroppen spent under utføringen.

Tips! Som variasjon kan du bytte grep med hendene. Du kan også holde ett smalere grepp, med knokene pekende bort fra deg.



2.



Eng: **"The skier"**

Trains the back, stomach, triceps and chest muscles.

1. Attach the band high up on a door or a branch if you are outdoors. Grasp the band with both hands with the thumbs facing upwards.
2. Bend slightly forwards, tense the torso and pull the band downwards. (Like a ski pole when skiing). Maintain controlled resistance on the way up.

Sv: **"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 kontrollert emot på vägen upp.

No: **"Skiløperen"**

Trener ryggmuskulatur, magemuskler, triceps samt brystmuskler.

1. Fest båndet høyt oppe i en dør eller i en gren dersom du er utendørs. Ta tak i båndet med begge hendene med tomlene rettet oppover.
2. Len deg lett fremover, spenn overkroppen og dra båndet nedover. (Som et stavtak når du går på ski). Hold kontrollert igjen på veien op.



2.

