

Fitness band med Lillann



Knäböj

Tränar framsidan låren och sätesmuskulaturen

Stå med båda fötterna uppe på bandet med en höftbredds avstånd och bandet under fötterna. Håll i varsin ände av gummibandet över skuldrorna. Lägg kroppstyngden på hälarna, skjut ut rumpen bakåt och sätt dig ner så långt som du klarar. Upprepa 12 gånger innan du vilar och tar om serien två gånger till. När övningen blir för lätt för dig kan du göra samma sak på ett ben i taget. Då gör du 12 repetitioner 3 gånger på varje ben.



Bröstpress

Tränar bröstet, samt till viss del skuldrorna och baksidan armarna

Ligg på rygg med böjda knän och fitnessbandet bakom ryggen. Håll så långt in på bandet att du får tillräckligt med motstånd. Skjut händerna mot taket rakt ut från bröstet på varje sida. Gå ner igen tills armbågsleden är i 90 grader innan du skjuter uppåt igen. Passa på att spänna handlederna så att de är helt raka. Gör 12 repetitioner innan du vilar. Gör sedan hela serien 2 gånger till.



Biceps Curl

Trener forsiden av armen

Stå rett opp og ned og hold i hver ende av båndet. Jo lengre inn du holder, jo tyngre er det. Bøy deretter armene opp mot deg. Stopp før du når hvileposisjon oppe og strekk armen helt ut etter hver repetisjon. Gjenta 12 ganger før du tar pause. Gjør så hele serien 2 ganger til.



Tricepspress

Träna baksidan av armarna.

Sätt den ena foten på bandet och håll på mitten och den andra änden med handen. Bandet ska vara bakom dig och du håller i det bakre handtaget. Sträck så den ena

armen upp mot taket. Upprepa 12 gånger innan du vilar. Gör sedan hela serien 2 gånger till. Byt sedan arm och gör samma sak igen.



Axelrotation inåt

Träna axlarnas förmåga att rotera inåt

Fäst bandet i midje-/axelhöjd (till exempel dörrhandtag eller ribbstol). Håll så långt in på bandet att du har bra motstånd och rotera handen inåt mot bröstet. Håll armbågen intill kroppen hela vägen. Upprepa 12 gånger innan du vilar. Gör sedan hela serien 2 gånger till. Byt sedan arm och gör samma sak igen.



Axelrotation utåt

Träna axlarnas förmåga att rotera utåt

Fäst bandet i midje-/axelhöjd (till exempel dörrhandtag eller ribbstol). Håll så långt in på bandet att du har bra motstånd och rotera underarmen utåt tills handen är 90 grader ut från axeln. Håll armbågen intill kroppen hela vägen. Upprepa 12 gånger innan du vilar. Gör sedan hela serien 2 gånger till. Byt sedan arm och gör samma sak igen.