

Fitness tube med Lillann



Knäböj

Tränar framsidan låren och sätesmuskulaturen

Stå med fötterna på höftbredds avstånd. Sätt dig ner som om du skulle sätta dig på en stol (tills knäna är i 90 grader) och res dig upp igen. Skjut ut rumpan ordentligt, håll upp bröstet och ha tyngden på hälsarna. Gör 24 repetitioner, upprepa 2 gånger.



Bröstpress

Tränar bröstet och till viss del skulderna

Stå upprätt med gummibandet bakom ryggen. Håll händerna ca 20 cm ut från kroppen på varje sida av bröstet och pressa armarna framåt. Släpp tillbaka armarna igen tills armbågsleden är 90 grader innan du skjuter framåt igen. Passa på att spänna handlederna så att de är helt raka. Gör 12-16 repetitioner innan du vilar. Gör sedan hela serien 2 gånger till.



Tricepspress

Träna baksidan armarna (triceps)

Stå på den ena sidan av gummibandet, ha gummibandet längs ryggen och håll i den andra änden med den arm du ska träna. Den andra armen kan du använda för att stödja gummibandet bak på ryggen. Startpositionen är med böjd arm och armbågen pekande rätt ut bak. Sträck så ut armbågsleden helt så att armen pekar rakt mot taket. Rörelsen sker i armbågsleden. Upprepa 12-16 gånger innan du vilar. Gör sedan hela serien 2 gånger till. Gör sedan hela serien på motsatt arm.



Bicepscurl

Tränar framsidan armen (biceps)

Står rakt upp och ner med armarna nedåt framför dig och ett handtag i varje hand. Böj därefter armarna upp mot dig. Stanna innan du når viloposition uppe och sträck ut armarna helt efter varje repetition. Upprepa 12-16 gånger innan du vilar. Gör sedan hela serien 2 gånger till.



Axeluppdragning

Tränar axlarna

Står rakt upp och ner med armarna framför dig. Dra så händerna/gummibandet upp till hakan och sänk långsamt ner igen. Upprepa 12-16 gånger innan du vilar. Gör sedan hela serien 2 gånger till.



Sidböj

Tränar sidan av midjan.

Stå rakt upp och ner med gummibandet under fötterna. Håll i gummibandet på den ena sidan. Böj dig så långt du kan över mot den sida där du har gummibandet och böj dig sedan över till den andra sidan. Upprepa 12-16 gånger innan vilar. Gör sedan hela serien 2 gånger till. Gör sedan hela serien på motsatt arm.