



Bicepscurl

Träna framsida armar.

Fäst bandet i det ena benet och håll den andra änden i handen. Dra handen sakta upp mot axeln. Håll armbågen intill kroppen under hela rörelsen. Sänk handen sakta ner igen. Byt sida efter 30 sekunder.



Push-ups

Tränar bröstet

Plassera händerna över bandet på golvet i axelbredd. Sänk kroppen ner mot golvet. Håll kroppen rak. Lyft dig upp igen till utgångspositionen. Kör 12 repetitioner 3 gånger. Blir det för jobbigt kan du stå på knäna.



Tricepspress

Tränar baksida armar.

Fäst bandet i den ena foten. Håll bandet bakom ryggen. Sträck ut armen över huvudet. Sänk armen sakta ner igen och upprepa rörelsen. Antingen kör man med en arm eller båda samtidigt. Kör 12 repetitioner 3 gånger.



Sidolyft

Tränar lår och mage

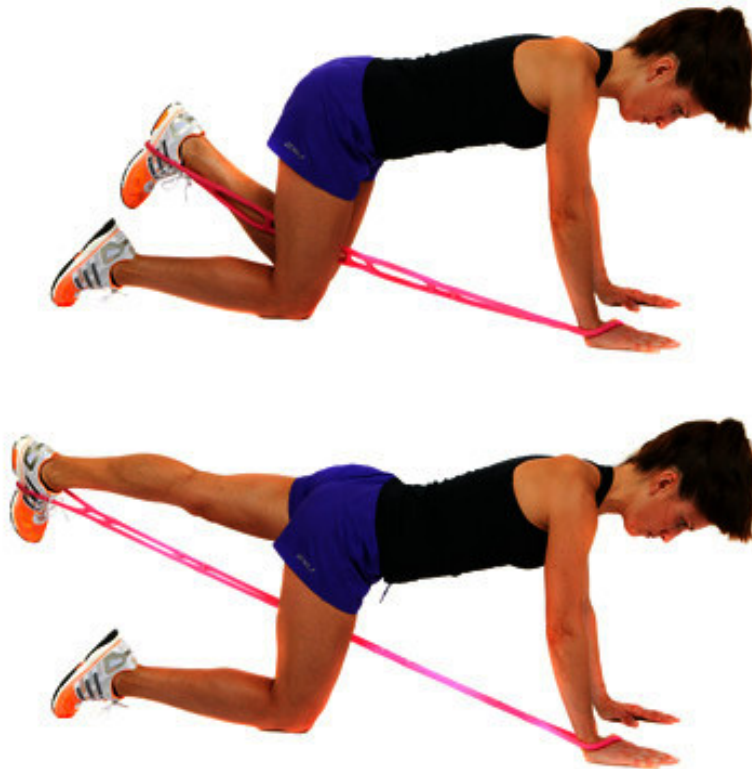
Ligg på sidan och fäst bandet i båda fötterna. Håll den andra änden av bandet i handen och låt bandet vila längs med det ena benet. Lyft sedan på det högsta benet. Sänk benet sakta ner igen. Upprepa rörelsen. Kör 12 repetitioner 3 gånger.



Bensträckare

Tränar baksida lår och rygg.

Ligg på rygg med bandet runt det ena benet. Håll i varje ände med båda händerna. Lyft benet upp mot taket. Håll benet rakt hela vägen. Sänk benet sakta ner mot golvet igen. Kör 12 repetitioner 3 gånger.



Ryggsträckare

Tränar baksida lår och rygg.

Stå på alla fyra och fäst bandet under den ena foten och under båda händer. Håll ryggen rak, dra in magen och stabilisera ryggen. Skjut ut benet bakåt tills benet är i linje med ryggen. Håll igen bandet på vägen tillbaka. Byt ben efter 30 sekunder.