



Knäböj

Tränar främre lår och sätesmuskulatur.

Stå med båda fötterna på bandet med höftbredd och bandet under fötterna. Håll varje ände av bandet över axlarna. Lägg vikten på hälarna, pressa rumpan bakåt och sätt dig ner så långt du kan. Upprepa 12 gånger innan du tar en paus och sen upprepar du serien två gånger till. När övningarna blir för lätta för dig, kan du göra samma sak på ett ben i taget. Gör sedan 12 repetitioner 3 gånger på varje ben.



Push-ups

Tränar bröstet.

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



Ryggsträckare

Tränar hamstrings och rygg.

Ställ dig på alla fyra och fäst gummibandet i en fot och under båda handflatorna. Håll ryggen rak, dra in magen och stabilisera ryggen. Skjut benet bakåt tills benet är i linje med ryggen. Håll igen gummibandet på vägen tillbaka. Byt ben efter 30 sekunder.



Sittande rodd

Träna framsida armar.

Fäst bandet under benen och håll i den andra änden. Håll ryggen rak och dra bandet mot bröstet. Håll igen på vägen tillbaka. Gör 12 repetitioner 3 gånger.



Stående rodd

Träna baksida armar.

Stå på bandet med benen i axelbredd. Håll i bandet med båda händer och dra bandet upp mot hakan. Armbågarna ska peka rakt ut till varje sida. Håll ryggen rak under hela övningen. Håll igen på väg tillbaka. Gör 12 repetitioner 3 gånger.



Axelpress

Tränar axlarna.

Stå på bandet med båda benen och håll i bandet bakom huvudet med båda händerna. Press bandet upp över huvudet tills armarna är helt utsträckta. Sänk armarna på väg tillbaka. Gör 12 repetitioner 3 gånger.