

Gummibandsövningar

Att tänka på vid alla övningar

- Aktivera bålmuskulaturen
- Ha sänkta axlar
- Gör övningarna 10 repetitioner i 2 omgångar
- Tänk på att släppa efter försiktigt på tillbakavägen

1. Sittande rodd

Sitt på stolen med rak rygg och lätt böjda knän. Placera gummibandet under fotsulan. Dra armbågarna bakåt så att det känns ordentligt mellan skulderbladen. Låt armarna följa med längs kroppens sidor. Långsamt tillbaka.



2. Sittande Benpress

Sitt på stolen med rak rygg, lätt bakåtlutad och uppdragna knän. Placera gummibandet under fotsulan. Pressa ett ben i taget rakt fram. Långsamt tillbaka.



3. Rotatorcuff inåtroteration

Fäst gummibandet i ex. ett dörrhandtag. Placera dig så gummibandet sträcks när du för handen in mot magen roterat från sidan. Armbågen ska vara tätt emot kroppen i 90° vinkel. Långsamt tillbaka.



4. Rotatorcuff utåtrotation

Fäst gummibandet i ex. ett dörrhandtag. Placera dig så gummibandet sträcks när du för handen ut mot sidan av kroppen. Armbågen ska vara tätt emot kroppen i 90° vinkel. Långsamt tillbaka.



5. Bendrag

Ställ dig med ett ben i varsin ögla så att bandet hamnar runt vristerna. Ställ dig på ett ben och för det andra utåt sidan så långt du förmår. Ta gärna stöd. Långsamt tillbaka.



6. Enarmsrodd

Ställ dig med en fot i ena ögлан och den andra i motsvarande hand. Böj dig framåt och ta stöd med andra handen på en stol. Rak rygg. Dra upp armbågen i 90° vinkel och håll armbågen tätt intill kroppen. Långsamt tillbaka. Vill du aktivera triceps kan du sträcka ut armen bakåt i toppläget.



7. Sittande bicepscurl

Trä in en fot i ena öglan. Ta tag med en hand om andra handtaget och dra mot dig. Böj i armbågsled och håll överarmen i linje med kroppen (ej bakom). Rak rygg. Långsamt tillbaka.



Bonusövningar

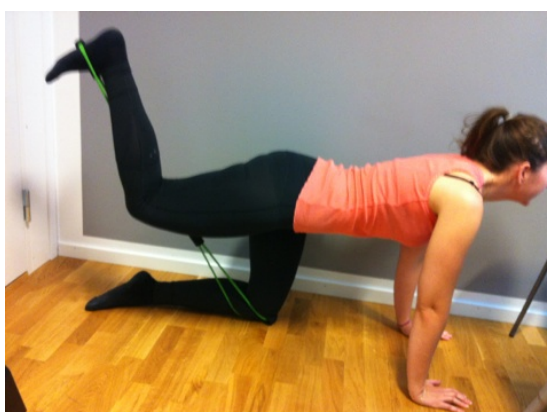
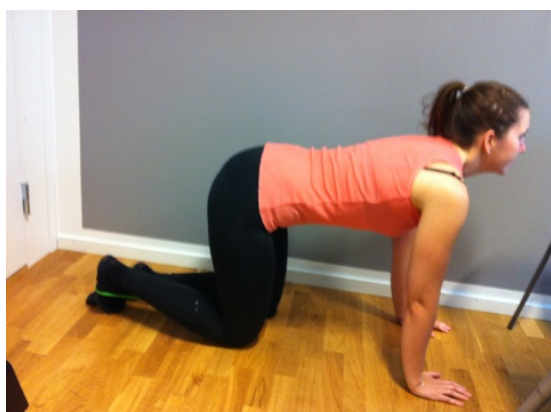
- **Pingvinen**

Trä en fot i vardera ögla. Ställ dig bredbent så att bandet spänns. Växla ben då står på och gunga från sida till sida.



- **Glutedrag**

Ställ dig på alla fyra med ena öglan under ena knät och den andra öglan runt den andra fotsulan. För foten med öglan runt sig upp mot taket. Knäleden i 90° vinkel. Långsamt tillbaka.



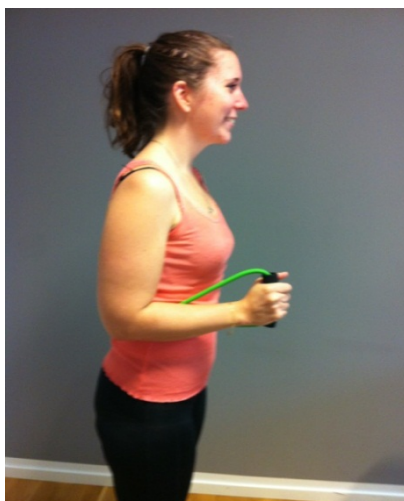
- **Sittande utsida lår**

Sitt ner på stolen. Du trär öglorna så du har dem precis ovanför knäna. För sedan benen ut mot sidorna och tillbaka in igen. Lyft gärna fötterna från marken. Tänk på att hålla ryggen rak och spänna magmuskulaturen. Långsamt tillbaka.



- **Bröstpress – en arm i taget**

Ha bandet bakom ryggen och håll med ena handen precis under skulderbladen. Pressa med andra handen rakt fram från bröstet. Långsamt tillbaka.



niana
Friskvård på Jobbet