

Välkommen på Gummibandsträning

Stillasittande arbete

Gör så här:

- Stå stadig med fötterna lite isär (höftbredd).
- Banden bör vara mellan 2 - 2,5 meter. Korta av eller förläng bandet genom att vira det runt händerna. Ett kortare band ökar motståndet.
- Banden skall vara lätt spända när rörelsen påbörjas. Gör rörelserna långsamt och kontrollerat. Arbeta koncentrerat när du drar ut, håll still någon sekund och håll emot på tillbakavägen. Bandet ska aldrig bli slakt.
- Rörelserna ska hela tiden göras med god kroppshållning och raka handleder.
- Upprepa övningarna 10-15 gånger.
- Lyssna på kroppen, det ska kännas skönt! Muskeln ska kännas trötta men inte göra ont.

Uppvärmning – benböj: Börja med att stå med fötterna i höftbredd, gå ned i lätt sittande ställning och sedan upp igen, upprepa. Om du vill så står du på gummibandet och håller det med händer så det sträcker sig när du reser dig (lätt belastning). Gör denna övning i någon till några minuter.

Uppvärmning – Boxning: Gör boxningsrörelser med armarna både rakt framåt och gärna uppåt. Gummibandet kan du använda även här genom att lägga det runt kroppen och hålla i det med händerna så att det blir spänt när du sträcker ut armarna (lätt belastning). Gör även denna övning tills du blir lite varm i musklerna.



Underarmsrotation utåt

(Skulderbladen) OBS! Liten rörelse. Håll armarna i 90-gradig vinkel i armbågarna, axelbrett mellan händerna. Ha kvar armbågarna mot kroppen och rotera underarmar utåt och håll emot tillbaka.



Axellyft – styrka för axlarna

Stå på mitten av gummibandet. Benen höftbrett och armarna raka utefter sidan. Lyft axlarna rakt upp, rulla axlarna långsamt bakåt (känns mellan skulderbladen) och nedåt.



Axlar – drag mot hakan

Stå mitt på gummibandet och korsa banden. Raka armar. Dra händerna upp mot hakan och armbågarna rakt ut. Återgå långsamt till utgångsläge.



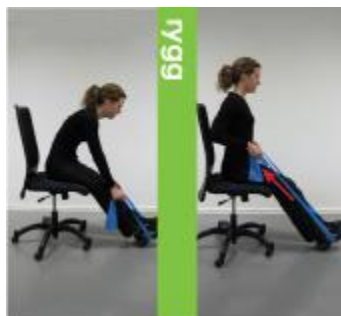
Triceps

Greppa gummibandet med båda händerna bakom ryggen. Ena armen vid rygglutet, andra armbågen pekar rakt upp. Fixera överarmen vid örat och sträck sedan armen till upprätt position. Återgå sakta till utgångsläge.



Biceps

Stå på mitten av bandet. Armarna utefter sidorna med underarmarnas insidor framåt, lätt böjda armar. Dra upp händerna, en i taget eller båda samtidigt mot axlarna. Håll någon sekund sen långsamt tillbaka.



Rodd

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



Armdrag – styrka för ryggsidan

Håll i bandet med tummarna mot varandra. Raka armar över huvudet. Dra ned armbågen och handen mot höften. Sträck långsamt, håll och återgå till utgångsläge. Växla mellan vänster och höger arm.

Gör så här:

- Stå stadig med fötterna lite isär (höftbredd).
- Banden bör vara mellan 2 - 2,5 meter. Korta av eller förläng bandet genom att vira det runt händerna. Ett kortare band ökar motståndet.
- Banden skall vara lätt spända när rörelsen påbörjas. Gör rörelserna långsamt och kontrollerat. Arbeta koncentrerat när du drar ut, håll still någon sekund och håll emot på tillbakavägen. Bandet ska aldrig bli slakt.
- Rörelserna ska hela tiden göras med god kroppshållning och raka handleder.
- Upprepa övningarna 10-15 gånger.
- Lyssna på kroppen, det ska kännas skönt! Muskeln ska kännas trötta men inte göra ont.

Uppvärmning – benböj: Börja med att stå med fötterna i höftbredd, gå ned i lätt sittande ställning och sedan upp igen, upprepa. Om du vill så står du på gummibandet och håller det med händer så det sträcker sig när du reser dig (lätt belastning). Gör denna övning i någon till några minuter.

Uppvärmning – Boxning: Gör boxningsrörelser med armarna både rakt framåt och gärna uppåt. Gummibandet kan du använda även här genom att lägga det runt kroppen och hålla i det med händerna så att det blir spänt när du sträcker ut armarna (lätt belastning). Gör även denna övning tills du blir lite varm i musklerna.



Axelpress

Stå på bandet, starta med handen i axelhöjd. Pressa armen sakta upp till sträckt läge. Sänk armen tills du är tillbaka i utgångsläge. Växla arm. Kan även göras med båda armarna samtidigt.



Baksida axel

Sitt på en stol med gummibandet placerat under fötterna. Motsatt arm vid motsatt knä. Sträck upp handen mot axeln, håll och återgå sakta till utgångsläge.



Axlar – drag mot hakan

Stå mitt på gummibandet och korså banden. Raka armar. Dra händerna upp mot hakan och armbågarna rakt ut. Återgå långsamt till utgångsläge.



Triceps

Greppa gummibandet med båda händerna bakom ryggen. Ena armen vid rygglutet och den andra armbågen pekar rakt upp. Fixera överarmen vid örat och sträck sedan armen till upprätt position. Återgå sakta till utgångsläge.



Biceps

Stå på mitten av bandet. Armarna utefter sidorna med underarmarnas insidor framåt, lätt böjda armar. Dra upp händerna, en i taget eller båda samtidigt mot axlarna. Håll någon sekund sen långsamt tillbaka.



Rodd

Placera en fot på en stol med gummibandet under foten. Ryggen ska vara rak och knät lätt böjt. Dra armbågarna bakåt så det känns ordentligt mellan skulderbladen, låt armarna följa längs kroppens sidor. Återgå långsamt.



Armdrag – styrka för ryggsidan

Håll i bandet med tummarna mot varandra. Raka armar över huvudet. Dra ned armbågen och handen mot höften. Sträck långsamt, håll och återgå till utgångsläge. Växla mellan vänster och höger arm.

Stort Lycka till!

Med vänlig hälsning

Anna Hansson/ friskvårdare och tränare

anna@niana.se

Niana AB

Box 1169

164 26 Kista

www.niana.se

Tel 070-7737265