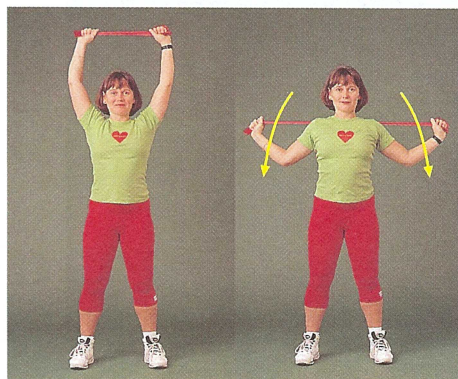


GUMMIBANDSTRÄNING

FÖR ARMAR, AXLAR OCH RYGG

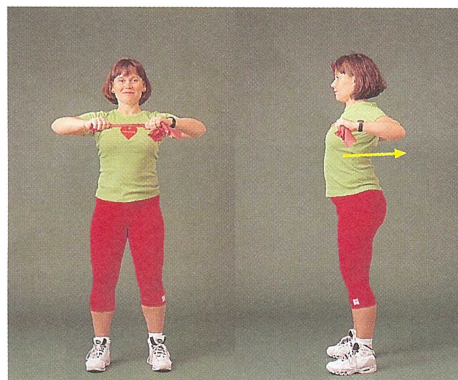
GÖR SÅ HÄR:

- Stå stadigt med fötterna lite isär (höftbredd).
- Tänk på att jobba långsamt och bromsande, hela tiden med raka handleder.
- Lär in rörelserna rätt från början, läs instruktionerna och jämför i spegeln.
- Börja alltid med gummi-bandet i spänt läge. Arbeta koncentrerat när du drar ut och håll emot på tillbaka-vägen. Bandet ska aldrig bli slakt.
- Korta av eller förläng bandet genom att knöla ihop det i händerna eller vira det runt händerna. Ett kortare band ökar motståndet.
- Jobba i ett lugnt tempo. Räkna 1, 2 när du drar ut, håll still någon sekund, räkna 3, 4 på tillbakavägen. Du får en jämn rytm i rörelsen.
- Håll handlederna raka och stabila hela tiden.
- Lyssna på kroppen, det ska kännas skönt! Muskeln ska kännas trötta men inte göra ont. Arbeta inte med en muskel som smärtar.
- Upprepa övningarna 6-10 gånger.



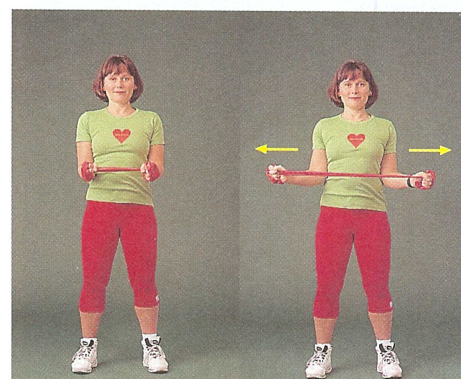
1. ARMDRAG – styrka för övre ryggen

- Håll bandet med tummarna mot varandra. Raka armbågar över huvudet.
- Drag armbågarna neråt längs kroppens sidor så att gummibandet förs ner bakom nacken och hamnar i axelhöjd. Håll. Långsamt tillbaka.



2. UNDERARMSVRIDNING – styrka för skulderbladen. OBS. Liten rörelse!

- Håll armbågarna intill kroppen, 90 gradig vinkel i armbågarna, axelbrett mellan händerna.
- Ha kvar armbågarna mot kroppen, pressa underarmarna ut mot sidorna. Håll någon sekund. Långsamt tillbaka.



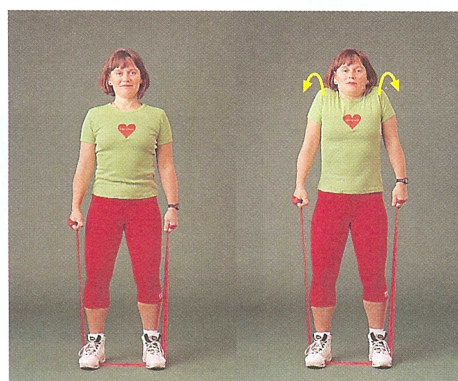
3. SKULDERBLADSDRAG – styrka mellan skulderbladen

- Armbågar i brösthöjd, håll bandet med knutna nävar framför kroppen i brösthöjd med insidan av händerna nedåt, håll ner axlarna.
- Dra armbågarna bakåt så att skulderbladen pressas ihop bak i ryggen. böjda armar under hela övningen. Håll någon sekund och långsamt tillbaka.



4. ARMLYFT FRAMÅT/UPPÅT – styrka för baksidan av axlarna

- Håll i gummibandet, stöd med handen strax nedanför höften.
- Andra armen är sträckt framåt, framför kroppen.
- Dra armen framför kroppen och uppåt tills den är ovanför huvudet. Håll. För sedan armen långsamt tillbaka.



5. AXELLYFT – styrka för axlarna

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



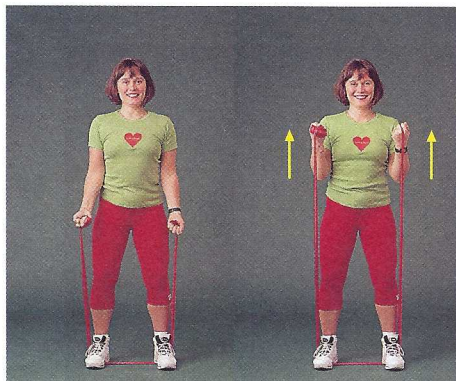
Text och modell: **SONJA DAHLGREN**, styrkeinstruktör och jympaledare i Friskis & Svettis. Dipl. Massageterapeut, SAFE-licensierad styrkeinstruktör

ARMTRÄNING



1. TRICEPS (baksidan av överarmen)

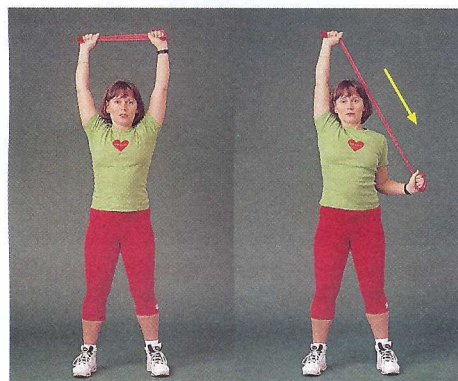
- Benen böjda, brett isär. Tyngden på främre benet, stöd handen mot knät (eller mot ett bord). Andra armens armbåge bakåt och uppåt.
- Dra handen bakåt/uppåt, med rörelse endast i underarmen, till rak arm. Överarmen i samma läge under hela övningen. Håll. Långsamt tillbaka. Rörelsen sker endast i armbågen. Tänk på att hålla ryggen stilla hela tiden.



2. BICEPS (framsidan av överarmen)

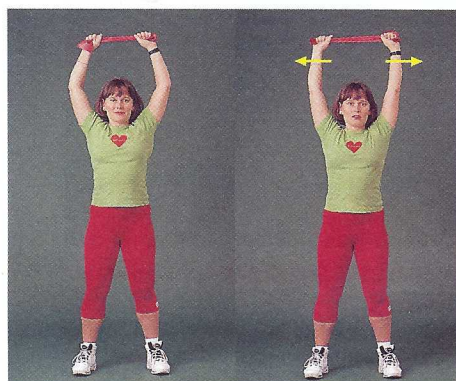
- Stå på mitten av bandet. Benen höftbrett isär. Armarna utefter sidorna med underarmarnas insidor framåt. Lätt böjda armar.
- Drag upp händerna, en i taget eller båda samtidigt, mot axlarna. Håll någon sekund sen långsamt tillbaka.

TRÄNING FÖR RYGG OCH AXLAR



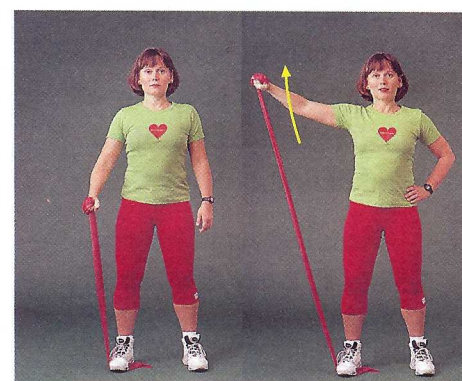
3. ARMDRAG – styrka för ryggsidan

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



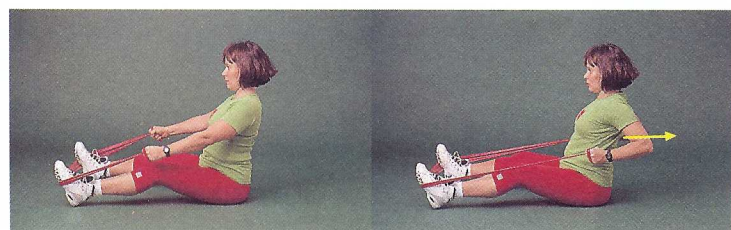
4. KORT ARMDRAG – styrka för armar

- Håll i bandet med tummarna mot varandra. Dubbelt band. Raka armar över huvudet. Cirka 1 dm mellan händerna
- Dra händerna rakt ut från varandra i en kort rörelse. Långsamt tillbaka.



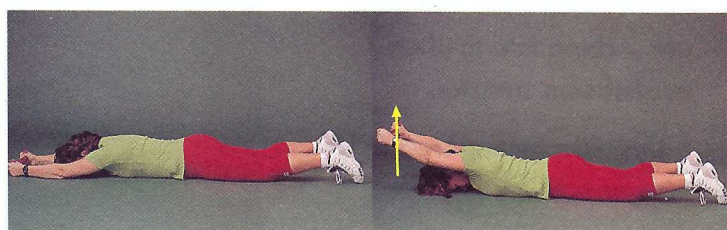
5. ARMLYFT ÅT SIDAN – styrka för axeln

- Stå på bandet. Insidan av armen mot kroppen.
- Sänk axlarna. För armen utåt sidan och uppåt. Håll någon sekund. Sen långsamt tillbaka.



6. SITTANDE RODD – styrka för hela ryggen

- Sitt med rak rygg, benen höftbrett isär med lätt böjda knän. Placera gummibandet under fötterna
- Drag armbågarna bakåt så det känns ordentligt mellan skulderbladen, låt armarna följa längs kroppens sidor. Långsamt tillbaka.



7. SKULDERBLADSLYFT – styrka för skulderbladen

- Ligg på mage. Armarna sträckta rakt fram. Håll bandet med knutna händer. Tummarna mot varandra.
- Lyft armarna från golvet så högt du kan. Håll kvar, räkna till 2 och sänk ner armarna.

FRISKIS & SVETTIS GUMMIBANDSTRÄNING

kan användas dels som en ren styrketräning, men också för att mjuka upp stela och spända muskler.

- För ren styrketräning använder du ett band med tyngre motstånd och värmer upp först, kör sedan 2-3 set med 6-10 repetitioner. En eller två vilodagar mellan träningarna.
- För smidighetsträning som ökar cirkulationen och motverkar spänningar, använder du ett band med lättare motstånd och gör 6-10 repetitioner per rörelse. Dessa övningar kan du göra varje dag.