



Trænings-bånd

Øvelser:

Stående biceps-curl.

Træner: Forsiden af armen

Træd ind på elastikken med fødderne i ca. hoftebredde fra hinanden. Tag godt fat rundt om elastikken, og stram din kernemuskulatur. Start med at trække dine arme langsom op til brystet. Sørg for, at albuerne holdes tæt til kroppen. Stræk armene langsomt og kontrolleret ned til udgangspositionen. Hold igen på vej ned. Træk vejret rolig og kontrolleret under hele bevægelsen.

Antal gentagelse: 3 serier x 15 repetitioner



Stående armstræk til skulderhøjde

Træner: Skuldrene

Træd ind på elastikken med fødderne i ca. hoftebredde fra hinanden. Tag godt fat rundt om elastikken, og stram din kernemuskulatur. Skyd begge arme kontrolleret ud til siden med så lige arme som muligt. Træk skulderbladene sammen og ned. Stop ved skulderhøjde. Sænk begge arme langsomt og kontrolleret ned. Træk vejret rolig og kontrolleret under hele bevægelsen.

Antal gentagelse: 3 serier x 15 repetitioner



Triceps-pres

Træner: Bagsiden af armene

Stil dig på elastikken med den ene fod, og træk elastikken om bag ryggen. Tag godt fat rundt om elastikken med begge arme bag hovedet, og stram din kernemuskulatur. Pres dine albuer sammen og ind mod ørerne, og skub derefter begge hænder op. Stræk armene ud over hovedet. Undgå at krumme ryggen. Sænk begge arme langsomt og kontrolleret ned. Ånd ud, idet du skubber dine arme op, og ånd ind, når du sænker armene ned. Husk at stramme godt i mavemusklerne hele tiden.

Antal gentagelse: 3 serier x 15 repetitioner





Siddende roning

Træner: Ryg og arme

Sæt dig på bagdelen med strakte ben, ret ryg og lave skuldre. Sæt elastikken fast under fodsålerne, og tag godt fat i den anden ende med hænderne. Træk elastikken bagover til hofterne, rul skulderne tilbage, og pres skulderbladene sammen. Hold igen på elastikken på vej tilbage mod udgangspunktet. Stil dig på elastikken med den ene fod, og træk elastikken om bag ryggen. Tag godt fat rundt om elastikken med begge arme bag hovedet, og stram din kernemuskulatur. Træk vejret roligt og kontrolleret under hele bevægelsen.

Antal gentagelse: 3 serier x 15 repetitioner



Ben-skub

Træner: Sæde, bagsiden af låret og ryg

Stå op alle fire med knæerne under hofterne og armene lige under skuldrene. Sæt elastikken fast under fodsålerne, og tag godt fat i den anden ende med hænderne. Start med bøjede knæ, hold din ryg lige, og aktiver mavemusklerne. Skub benet langsomt baglæns og stram sædemusklerne. Hold kontrolleret igen i benet på vej ned. Træk vejret roligt og kontrolleret under hele bevægelsen.

Antal gentagelse: 3 serier x 15 repetitioner



Rotation udad med skulder

Træner: bagsiden af kulderen og ryg

Hold elastikken med begge hænder. Placer en arm ved hoften. Og hold den anden hånd ud fra navlen. Stå op alle fire med knæerne under hofterne og armene lige under skuldrene. Hav en vinkel på ca. 90 grader i albuen, Roter langsomt udad i skulderleddet, så lang så langt du kan, og sørg for, at albuen er tæt på kroppen under hele bevægelsen. Undgå bevægelse af overkroppen. Det er kun armene, der skal bevæge sig. Før langsomt armen tilbage mod navlen. Husk at trække vejret kontrolleret og jævnt under hele øvelsen.

Antal gentagelse: 3 serier x 15 repetitioner

