

Styrketräning med gummiband

1

Biceps - armarnas framsidor

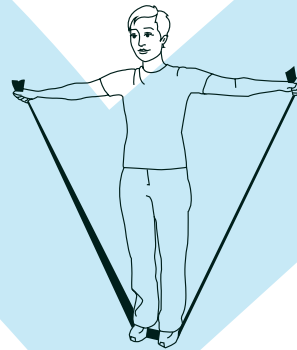
- ✓ Stå med en stabil hållning med lätt böjda knän.
- ✓ Stå på gummibandet och fatta tag i båda ändarna. Lås armbågarna intill kroppen under hela rörelsen.
- ✓ Böj armarna och sänk sakta tillbaka till sträckta armar.
- ✓ Upprepa 12 ggr i 2 omgångar.



2

Deltoideus - överarmarnas utsidor

- ✓ Stå stabilt med lätt böjda knän.
- ✓ Lyft armarna ut till horisontalläge.
- ✓ Släpp sakta tillbaka ned igen.
- ✓ Upprepa 12 ggr i 2 omgångar.



3

Triceps - armarnas baksidor

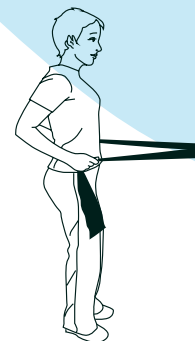
- ✓ Lägg gummibandet över en dörr, fatta tag i ändarna.
- ✓ Stå stabilt.
- ✓ Utgångsläge med böjda armar – sträck till raka armar.
- ✓ Släpp sakta tillbaka upp igen.
- ✓ Upprepa 12 ggr i 2 omgångar.



4

Rhomboideer - musklerna mellan skulderbladen

- ✓ Lägg gummibandet runt dörrhandtaget och stäng dörren.
- ✓ Stå stabilt.
- ✓ Dra axlarna rakt bakåt så att musklerna mellan skulderbladen jobbar.
- ✓ Släpp sakta tillbaka.
- ✓ Upprepa 12 ggr i 2 omgångar.



Styrketräning med gummiband

5

Benmusklerna - lårens framsidor

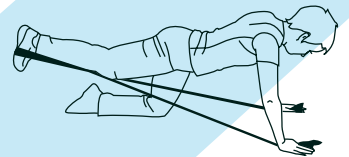
- ✓ Stå på gummibandet, fatta tag i båda ändarna och placera händerna vid axlarna och håll dem kvar.
- ✓ Böj och sträck knäna.
- ✓ Upprepa 12 ggr i 2 omgångar.



6

Benmusklerna - lårens baksidor och stuss

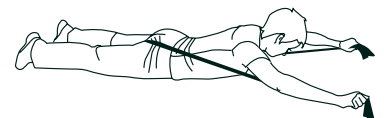
- ✓ Träna först det ena benet.
- ✓ Stå på alla fyra, lägg en ögla av bandet runt ena foten, håll i ändarna.
- ✓ Böj benet - sträck ut till rakt ben.
- ✓ Upprepa 12 ggr i 2 omgångar.
- ✓ Växla ben.



7

Ryggmusklerna

- ✓ Ligg på mage, lägg gummibandet mellan benen.
- ✓ Fatta tag i båda ändarna med händerna i axelhöjd.
- ✓ Lyft överkroppen med blicken kvar i golvet, gör sedan en armsträckning framåt och tillbaka.
- ✓ Sänk ryggen.
- ✓ Upprepa 12 ggr i 2 omgångar.



8

Magmusklerna - sit-ups

- ✓ Lägg gummibandet runt ryggen och i kors framför bröstet.
- ✓ Fatta tag i ändarna och håll händerna i axelhöjd. Böjda ben med svanken i golvet.
- ✓ Gör en uppresning av huvud och skuldror - håll kvar och jobba med magen samtidigt som du sträcker fram händerna.
- ✓ Tillbaka med händerna till axlarna och sänk ned till rygggläge.
- ✓ Upprepa 12 ggr i 2 omgångar.

