

Ugglapraktikens gummibandsövningar

Värm upp ordentligt med några mjuka rörelser innan du sätter igång.

Upprepa varje övning 3x12 ggr. Tänk på att ha raka handleder i varje övning och att inte översträcka i armbågsleden. Stå stadigt med fötterna i axelbredd, lätt böjda ben och sänkta axlar. Koncentrera dig på rörelsen du ska utföra och arbeta långsamt i rörelsens båda riktningar.

Axelpress

Stå på gummibandet. Starta med händerna i axelhöjd och armarna intill kroppen. Pressa armarna sakta uppåt till slutläget. Sänk armarna tills du är tillbaka i utgångsläget.

Kan även göras med kortare gummiband, då med en arm i taget.



Axellyft

Stå på gummibandet. Starta med armen utmed sidan. Lyft armen sakta utåt och uppåt till axelhöjd. Tänk på att hålla axlarna sänkta och att handryggen är vänd mot taket. Sänk armen till utgångsläget.

Övningen kan även göras med båda armarna samtidigt, om långt gummiband används.



Bröstpress

Fäst gummibandet i axelhöjd bakom dig. Starta med händerna i brösthöjd och pressa framåt.. Återgå långsamt till utgångsläget.

För bättre balans, stå med ena foten framför den andra, fortfarande i axelbredd.



Ugglapraktiken AB
Magnus Ladulåsgatan 61
118 27 Stockholm



info@ugglapraktiken.se
www.ugglapraktiken.se
08-642 51 62

Roddövning

Fäst gummibandet i midjehöjd framför dig. Starta med armarna framför kroppen. Dra armarna mot dig tätt intill kroppen. Pressa ihop skulderbladen och håll axlarna sänkta. Återgå sakta till utgångsläget. Övningen kan även göras sittande med gummibandet fäst runt fötterna.



Tricepspress

Greppa gummibandet med båda händer. Lägg ena armen i ryggslutet och låt den andra armbågen peka rakt upp. Fixera överarmen och sträck sedan armen till upprätt position. Återgå sakta till utgångsläget. Övningen kan även göras med båda armar samtidigt, stående på gummibandet

Bicepscurl

Stå på gummibandet. Starta med armen hängande utmed sidan och handryggen bakåt. Böj sakta armen med armbågen intill kroppen i hela rörelsen. Sänk armen till utgångsläget. Övningen kan även göras med båda armarna samtidigt om längre gummiband används.



Inåtroterande axelövning

Fäst gummibandet i midjehöjd och stå med sidan mot bandet. Fatta tag med den hand som är närmast bandet. Starta med armbågen mot kroppen och armen i rät vinkel utåtroterad från kroppen. För sakta armen in i en 180 graders rörelse in mot magen medan du behåller armbågen fixerad intill kroppen. Återgå sakta till utgångsläget. Tänk på att stabilisera i kroppen så att du arbetar koncentrerat med musklerna i skuldran.



Utåtroterande axelövning

Fäst gummibandet i midjehöjd och stå med sidan mot bandet. Fatta tag med den hand som är längst bort från bandet. Starta med armbågen mot kroppen och armen i rät vinkel framför magen. Behåll armbågen fixerad vid kroppen medan du roterar armen utåt i 180 grader. Återgå sakta till utgångsläget. Tänk på att stabilisera i kroppen så att du arbetar koncentrerat med musklerna i skuldran.

Ugglapraktiken AB
Magnus Ladulåsgatan 61
118 27 Stockholm



info@ugglapraktiken.se
www.ugglapraktiken.se
08-642 51 62

Tänk på att strecha efter avslutat träningspass!