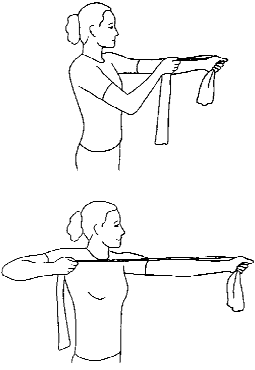
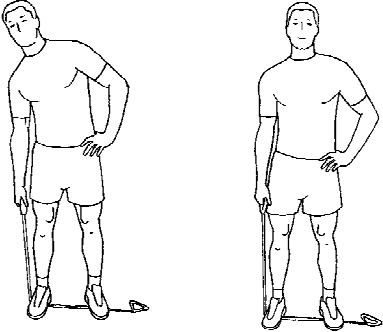
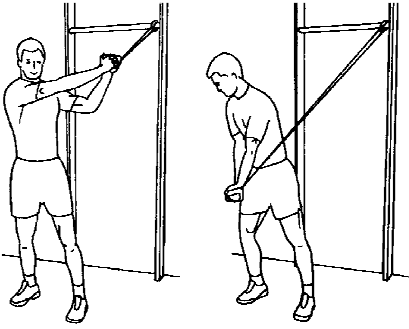
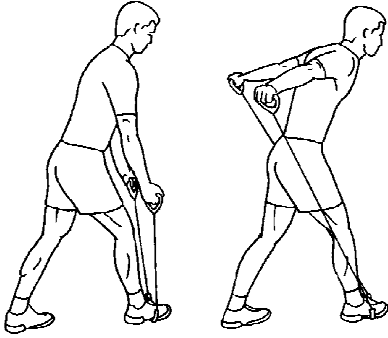
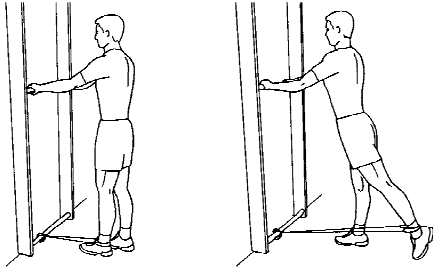
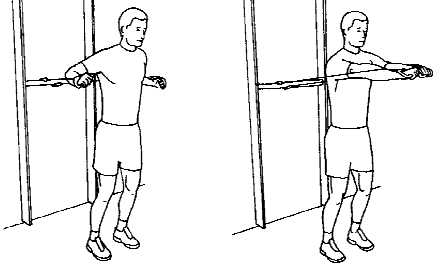
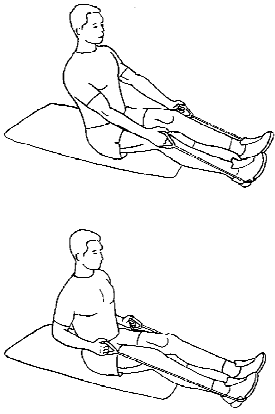
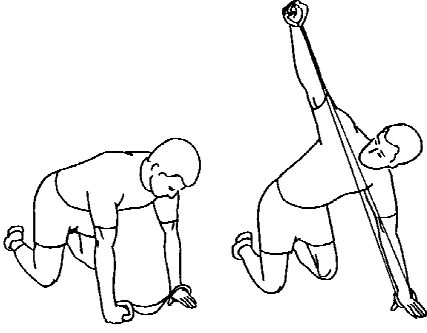


RYGGTRÄNING - ELASTISKT BAND - MEDEL

<p>1</p> <p>Pilbåge m/ elastiskt band</p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Håll bandet framför dig med rak arm (som om det skulle vara en pilbåge). Sträck bandet genom att föra armen bakåt samtidigt som du lätt vrider överkroppen tills armbågen pekar rakt bakåt. Håll positionen i några sekunder och släpp långsamt tillbaka till startställningen. Upprepa övningen med motsatt arm. 3x20 per sida</p>	<p>2</p> <p>Stående sidböjning m/ elastiskt band</p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Stå med fötterna på bandet och håll ena handtaget i en hand. Sänk överkroppen åt denna sida och dra den sedan upp till neutralpositionen igen. 3x20 per sida</p>	<p>3</p> <p>Stående rotation m/ elastiskt band</p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Fäst bandet långt upp. Stå med ryggen mot väggen och håll i bandet med bägge händerna så du står med överkroppen vriden åt sidan. Dra armarna framåt och nedåt i en golfliknande rörelse till motsatt sida. Återgå långsamt och upprepa. Byt sida. 3x20 per sida</p>
<p>4</p> <p>Framåtlutad armsving m/ elastiskt band</p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Stå på bandet med det främre benet. Håll handtagen i höjd med det främre knät och för armarna bakåt så långt du kan. 3x20</p>	<p>5</p> <p>Stående höftsträck bakåt m/ elastiskt band</p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Fäst bandet långt ner på t.ex. en ribbstol, och runt vristen på ena benet. Stå vänd mot väggen med höften lätt böjd på det aktiva benet. För benet bakåt och sträck höften. Återgå långsamt och upprepa. Byt ben. 3x20 per sida</p>	<p>6</p> <p>Stående bröstpress m/ elastiskt band</p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Fäst bandet i ungefär brösthöjd. Stå med ryggen mot väggen och håll armarna ut åt sidan, i nivå med bröstet. Ha böjda armbågar och pressa armarna framåt, samtidigt som du sträcker ut dem helt. 3x20</p>
<p>7</p> <p>Sittande rodd m/ elastiskt band</p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Sitt med raka ben med bandet under fötterna. Håll ett handtag i var hand. Sänk axlarna och dra handtagen mot magen. 3x20</p>	<p>8</p> <p>Lyft åt sidan knästående m/ rotation och elastiskt band</p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Stå på alla fyra. Håll den ena handen på mitten av bandet och greppa tag i bägge handtagen med den andra. För den aktiva armen ut åt sidan och upp. Roterar överkroppen så den följer med under hela rörelsen. Upprepa åt andra sidan. 3x20 per sida</p>	