

Stärk kroppen

• FÖREBYGG OLYCKSFALL

Utveckla muskelkondition, balans och rörelsekontroll med gummibandsträning!



1. Knäböj och vadlyft

Dra åt det elastiska bandet brett runt handlederna. Sätt dig på en stol. Res dig upp på tårna samtidigt som du drar armbågarna intill sidorna. Upprepa 10 gånger.



2. Knälyft

Trä gummibandet under fotsulorna. Stå upprätt och höj ena knäet 10 gånger. Upprepa med det andra benet. Du kan ta stöd med handen, men med tiden kan du försöka göra rörelsen utan stöd.



3. Sidosteg

Trä ett elastiskt band runt benen strax under knäna. Sätt dig på huk något och ta breda steg åt sidorna. Upprepa 20 gånger.



4. Bågskytt

Ställ dig bredbent och ta tag i gummibandet med händerna. Förena armen uppåt åt sidan och använd kraften i övre delen av ryggen för att spänna bågen. Byt riktning mellan varje upprepning. Upprepa 10 gånger på varje sida.



5. Nedåtdrag

Trä gummibandet runt handlederna. För upp armarna och håll axlarna nere. Dra armarna nedåt, böjda framför bröstet, samtidigt som du håller armarna brett så att gummibandet spänns. Upprepa 10 gånger.

Vila mellan rörelserna i ungefär en halv minut. Du kan göra rörelserna i följd som en konditionscirkel. Om du vill så kan du upprepa konditionscirkeln tre gånger.

Träna muskelkondition och rörelsekontroll 2-3 gånger i veckan för att se förändring!



Du kan göra gummibandsträning med video här:
www.maikkimarjaniemi.fi/kuminauha