



ElasticBands





Antall repetisjoner: 12-24 x 3

Antal repetitioner: 12-24 x 3

Antal gentagelser: 12-24 x 3

NO: Bakside arm, m.triceps

Stå støtt på begge ben. Ta et godt tak i Snodden, med bøy i albuen. Trekk skulderbladene sammen. Fra den posisjonen skal du strekke Snodden, ved å presse hendene ut til hver sin side ned mot vannrette armer. Strikken skal være bak hodet. Øk motstanden ved å starte bevegelsen med hendene nærmere hverandre over hodet.

SE: Baksida arm, m.triceps

Stå stadigt på båda benen. Ta ett ordentligt tag i Snodden, med böjda armbågar. Dra ihop skulderbladen. Från den här positionen skall du töja Snodden, genom att ta händerna ut till var sin sida ner mot vågräta armar. Snodden skall vara bakom huvudet. Öka motståndet genom att starta rörelsen med händerna närmare varandra över huvudet.

DK: Bagsiden af armen, m.triceps

Stå solidt på begge ben. Tag godt fat i Snodden med bøjede arme. Træk skulderbladene sammen. Fra denne position strækkes Snodden ved at presse hænderne ud til hver sin side og ned mod vandrette arme. Elastikken skal være bag hovedet. Øg modstanden ved at starte bevægelsen med hænderne tættere på hinanden over hovedet.



Antall repetisjoner: 12-24 x 3

Antal repetitioner: 12-24 x 3

Antal gentagelser: 12-24 x 3

NO: Skuldre, armer, overkropp

En flott øvelse som går på veldig mye av skuldre, armer og overkropp. Fest Snodden slik at den er høyere enn midjen din. Hold et håndtak i hver hånd. Len deg litt fremover, og dra annenhver arm godt bakover i en jevn rytmisk bevegelse. Hold lave skuldre, og få gjerne med en rotasjon i ryggen samtidig som du drar med armen. På denne måten får du også trent litt rygg og mage. Øk motstanden ved å gå lenger vekk fra festepunktet, og øk tempoet. Øvelsen kan også utføres ved å dra begge armene bakover samtidig.

SE: Skuldror, armar, överkropp

En bra övning som tränar skuldror, armar och överkropp. Fästa Snodden så att den sitter högre upp än din midja. Håll ett handtag i varje hand. Luta dig lite framåt, och växla armarna bakåt i en jämn rytmisk rörelse. Håll låga skuldror, och rör gärna ryggen samtidigt som du drar med armen. Om du vill öka motståndet så ta ett steg bakåt och höj tempoet! Du kan även variera övningen med att dra båda armarna bakåt på samma gång.

DK: Skuldre, arme, overkrop m.deltoideus, m.biceps brachii, m.latissimus dorsi

En god øvelse, som effektivt trener skuldre, arme og overkrop. Fastgør Snodden, så den sidder høyere end din talje. Hold et håndtag i hver hånd. Læn dig lidt fremad, og træk armene skiftevis bagud i en jævn rytmisk bevægelse. Hold skuldrene nede, og roter gerne i ryggen samtidig med, at du trækker med armene. På den måde får du også trænet lidt ryg og mave lidt. Øg modstanden ved at gå længere væk fra fastgøringspunktet og sæt farten op. Øvelsen kan også udføres ved at trække armene bagud samtidig.



Antall repetisjoner: 12-24 x 3

Antal repetitioner: 12-24 x 3

Antal gentagelser: 12-24 x 3

NO: Brystmuskler/forside skuldre, m.pectoralis m.deltoideus

Fest Snodden i skulderhøyde. Stå gjerne med det ene benet litt frem. Hold et håndtak i hver hånd og len deg litt fremover. Start med armene i skulderhøyde, ut til siden, med bøy i albuen. Fra den posisjonen press armene frem i en rolig bevegelse. Kjenn at du treker med brystmuskulaturen. Fortsett bevegelse til armene er samlet rett frem. Rolig tilbake. Hold skulderhøyde på armene. Øk motstanden ved å gå lenger fra festepunktet.

SE: Bröstmuskler/framsida skuldror, m.pectoralis m.deltoideus

Fäst Snodden i skulderhöjd. Stå gärna med ena benet lite framför det andra. Håll ett handtag i varje hand och luta dig lite framåt. Starta med armarna i skulderhöjd, ut till sidan, med böj i armbågen. Från denna positionen skall du pressa armarna framåt i en sakta rörelse. Känn att du använder bröstmuskelnerna. Fortsätt tills armarna är samlade rakt framför dig, och sedan sakta tillbaka. Håll armarna i skulderhöjd. Vill du öka motståndet så ta ett steg bakåt!

DK: Brystmuskler, skuldre, m.pectoralis m.deltoideus

Fastgør Snodden i skulderhøjde. Stå med det ene ben lidt foran det andet. Hold et håndtag i hver hånd og læn dig lidt fremad. Start med armene i skulderhøjde, ude til siden og med bøjede arme. Fra denne position presses armene fremad i en rolig bevægelse. Mærk at du presser med brystmuskulaturen. Fortsæt bevægelsen til armene er samlet foran dig. Bevæg dem roligt tilbage. Hold armene i skulderhøjde. Øg modstanden ved at gå længere væk fra fastgøringspunktet.





Antall repetisjoner: 12-24 x 3

Antal repetitioner: 12-24 x 3

Antal gentagelser: 12-24 x 3

NO: Utside hoft/setemuskler, mm.gluteus, m.iliotibialis

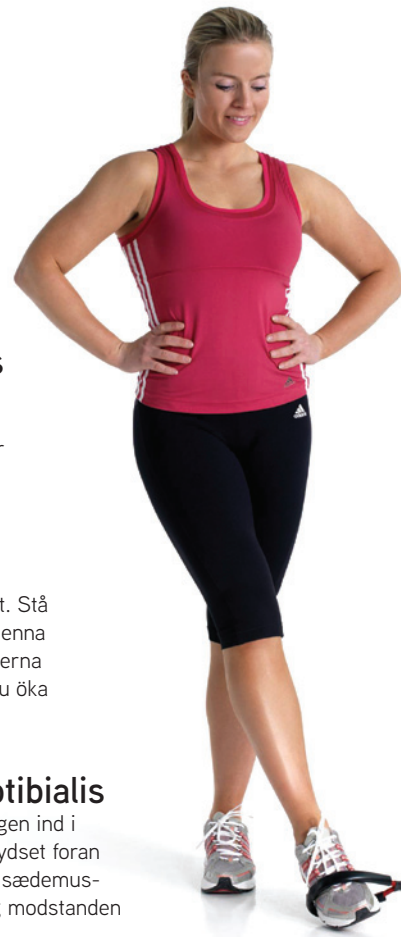
Fest Snodden ganske lavt, stå med siden mot vegg. Tre det ytterste benet inn i løkken/håndtaket. Stå så langt fra festepunktet at Snodden er stram når benet er krysset foran det andre. Fra denne stillingen presser du benet ut mot siden og litt bakover. Kjenn at du bruker setemuskulaturen og utsiden av hoften. Stå støtt på benet du står på, uten å "henge" på hoften. Øk motatsanden ved å gå lenger fra festepunktet.

SE: Utsida höft/sätemusklr, mm.gluteus, m.iliotibialis

Fäst Snodden rätt så lågt och stå med sidan mot väggen. Fäst den yttersta foten i handtaget. Stå så långt i från fästpunkten att Snodden är sträckt när benet flexar framför det andra. Från denna positionen skall du pressa benet ut mot sidan og lite bakåt. Känn att du använder sätemusklerna och utsidan av höften. Stå stadigt på det benet du står på, utan att "hänga" på höften. Vill du öka motståndet så ta ett steg bakåt!

DK: Hoftens yderside/sædemuskler, mm.gluteus, m.iliotibialis

Fastgør Snodden lavt, stå med siden mod væggen. Stik det ben, der er længst væk fra væggen ind i løkken/håndtaget. Stå så langt fra fastgøringspunktet, at Snodden er stram, når benet er krydset foran det andet. Fra denne stilling presses benet ud mod siden og lidt tilbage. Mærk at du bruger sædemuskulaturen og hoftens yderside. Stå fast på det ben, du står på, uden at „hænge“ i hoften. Øg modstanden ved at gå længere væk fra fastgøringspunktet.



Antall repetisjoner: 12-24 x 3

Antal repetitioner: 12-24 x 3

Antal gentagelser: 12-24 x 3

NO: Bakside arm/bakside skulder/ skulderblad, m.triceps, m.deltoideus, m.trapsius, m.romboideus

Ta godt tak i Snodden, med hendene i hodehøyde. La Snodden være stram. Begynn å trekke skulderbladene sammen, samtidig som du trekke begge armene ut til hver sin side. La bevegelsen skje utover og bakover til armene er strake ut til siden og du kniper skulderbladene sammen.

SE: Baksida arm/baksida skulder/skulderblad, m.triceps, m.deltoideus, m.trapsius, m.romboideus

Ta ett ordentligt tag i Snodden, med händerna i huvudhöjd. Låt Snodden vara sträckt. Börja med att dra i hop skulderbladen, samtidigt som du sträcker armarna ut till var sin sida. Gör rörelsen utåt och bakåt tills armarna är sträckta ut till sidan och du kniper ihop skulderbladen.

DK: Armens bagside/skulderens bagside/skulderblad, m.triceps, m.deltoideus, m.trapezius, m.rhomboideus

Tag godt fat i Snodden med hænderne i hovedhøjde. Lad Snodden være stram. Begynd at trække skulderbladene sammen samtidig med at begge arme trækker ud til hver sin side. Lad bevægelsen gå udad og bagud, indtil armene er strakt ud tilsiden, og skulderbladene klemmes sammen.





Antall repetisjoner: 12-24 x 3

Antal repetitioner: 12-24 x 3

Antal gentagelser: 12-24 x 3

NO: Roøvelse, for armer, skuldre og rygg. **M.biceps, m.deltoideus, m.trapezius**

Sitt på gulvet med strake ben, og fest Snodden under føttene. Hold i Snodden med håndtak i hver hånd. Sitt med rett rygg, og skuldrene trukket tilbake. Begynn øvelsen med å trekke skuldrene og skulderbladene sammen, samtidig som du trekker armene bakover og albuen bøyer seg ytterligere. Hold litt og slipp rolig tilbake. Øk belastningen ved å ha strammere Snodd i begynnelsen.



SE: Roddövning, för armar, skuldror och rygg. **M.biceps, m.deltoideus, m.trapezius**

Sitt på golvet med sträckta ben, och fäst Snodden under fötterna. Håll i Snodden med ett handtak i varje hand. Sitt med rak rygg. Börja övningen med att dra ihop skuldrarna och skulderbladen, samtidigt som du drar armarna bakåt och att armbågen böjer sig lite till. Håll kvar och släpp sakta tillbaka. Du kan öka belastningen om du sträckt Snodden lite mer.

DK: Roøvelse, for arme, skuldre og ryg, **m.biceps, m.deltoideus, m.trapezius**

Sid på gulvet med strakte ben og hold Snodden fast under fødderne. Hold fast i Snodden med et håndtag i hver hånd. Sid med ret ryg og skuldrene trukket tilbage. Begynd øvelsen med at trække skuldrene og skulderbladene sammen samtidig med, at du trækker armene bagud, og armene bøjes endnu mere. Hold stillingen lidt og slip så roligt. Øg belastningen ved at holde Snodden strammere i begyndelsen.



Antall repetisjoner: 12-24 x 3

Antal repetitioner: 12-24 x 3

Antal gentagelser: 12-24 x 3

NO: Fransk-press variant, baksida arm, m.triceps

Fest Snodden litt under skulderhøyde, og stå med et ben litt foran det andre. Resten av kroppen strak. Hold begge hender over hodet med et håndtak i hver hånd. Ha god bøy i albuen. Hold Snodden stram. Press underarmen fremover til armene er strake. Ikke beveg annet enn underarmen frem og rolig tilbake.

SE: Fransk-press variant, baksida arm, m.triceps

Fäst Snodden lite under skulderhöjd, och stå med ena benet framför det andra. Håll resten av kroppen sträckt. Håll båda händerna över huvudet med ett handtak i varje hand. Böj armbågen. Håll Snodden sträckt. Pressa underarmen framåt till armarna är sträckta. Rör inte på annat än underarmen fram och sakta tillbaka igen.

DK: Fransk pres variant, armens bagside, m.triceps

Fastgør Snodden lidt under skulderhøjde og stå med den ene ben lidt foran det andet. Hold resten af kroppen strakt. Hold begge hænder over hovedet med et håndtag i hver hånd. Bøj armene godt. Hold Snodden stram. Pres underarmen fremad indtil armene er strakte. Bevæg ikke andet end underarmen frem og roligt tilbage.



Antall repetisjoner: 12-24 x 3

Antal repetitioner: 12-24 x 3

Antal gentagelser: 12-24 x 3

NO: Øvelse for baksida lår, m.hamstrings

Fest Snodden i knehøyde. Ligg på magen med Snodden festet på den ene foten. Begynn med leggen noe løftet fra gulvet. Kneet skal alltid være i gulvet. Bruk muskulaturen bak på låret til å bøye kneet med foten mot setet. Hold litt og slipp rolig tilbake.

SE: Övning för baksida lår, m.hamstrings

Fäst Snodden i knähöjd. Ligg ner på magen med Snodden fäst till den ene foten. Börja med att lyfta benet lite upp från golvet. Knät skal alltid röra mot golvet. Använd musklerna på baksidan av låret till att böja knät sakta med foten mot sätet. Håll kvar lite och släpp sakta tillbaka.



DK: Øvelse for lårenes bagside, m.hamstrings

Fastgør Snodden i knæhøjde. Lig på maven med Snodden fastgjort på den ene fod. Begynd med at løfte underbenet lidt op fra gulvet. Knæet skal altid være i gulvet. Brug muskulaturen bag på låret til at bøje knæet, med foden mod bagdelen. Hold stillingen lidt og før roligt underbenet tilbage.



Antall repetisjoner: 12-24 x 3

Antal repetitioner: 12-24 x 3

Antal gentagelser: 12-24 x 3

NO: Øvelse for hofebøyere/fremside lår, m.iliopsoas, m.rectus femoris

Fest Snodden i knehøyde. Ligg på ryggen, støtt deg på albue. Fest Snodden på den ene foten. Snodden skal være stram når benet er strakt. Trek benet mot deg, ved å bøye i hofteledd og kneledd. Kjenn at du bruker muskulaturen på fremsiden av hoften.



SE: Övning för höft/framsida lår, m.iliopsoas, m.rectus femoris

Fäst Snodden i knähöjd. Ligg på ryggen och stödja dig på armbågarna. Fäst Snodden på den ena foten. Snodden skall vara sträckt när benet er sträckt. Böj höften och knät och dra sedan benet mot dig. Känn att du använder musklerna på framsidan av höften.

DK: Øvelse for hoftebøjere/lårets forside, m.iliopsoas, m.rectus femoris

Fastgør Snodden i knæhøjde. Lig på ryggen og støt dig på albuerne. Fastgør Snodden på den ene fod. Snodden skal være stram, når benet er strakt. Træk benet mod dig ved at bøje i hofteled og knæled. Mærk at du bruger muskulaturen på hofteens forside.



Antall repetisjoner: 12-24 x 3

Antal repetitioner: 12-24 x 3

Antal gentagelser: 12-24 x 3

NO: Øvelse for fremside hofte, m.iliopsoas

Fest Snodden i knehøyde, og rundt den ene foten. Hold benet strakt og bakover, med Snodden stram. Press benet fremover, fortsatt strakt. Bruk muskulaturen foran på hoften. Hold ryggen rett.

SE: Övning för höftens framsida, m.iliopsoas

Fäst Snodden i knähöjd och rundt en fot. Håll benet sträckt bakåt, och se till att Snodden håller sig sträckt. Pressa benet framåt, fortsatt sträckt. Använd musklerna på höftens framsida. Håll ryggen rak.

DK: Øvelse for hofteens forside, m.iliopsoas

Fastgør Snodden i knæhøjde og rundt om den ene fod. Hold benet strakt og bagud, med Snodden stram. Pres benet fremad, mens det stadig er strakt. Brug muskulaturen foran på hofte. Hold ryggen rank.



Antall repetisjoner: 12-24 x 3

Antal repetitioner: 12-24 x 3

Antal gentagelser: 12-24 x 3

NO: Øvelse for fremside overarm, m.biceps

Fest Snodden i knehøyde. Hold et håndtak i hver hånd. Start med armene strake fremover, med strekk i Snodden. Trekk i Snodden ved å bøye albuen. Kjenn at du bruker muskulaturen i overarmen til å bøye albuen med. Stå helt i ro med resten av kroppen.

SE: Övning för framsida överarm, m.biceps

Fäst Snodden i knähöjd. Håll ett handtag i var sin hand. Börja med att sträcka armarna framåt, med sträck i Snodden. Böj armbågen och dra Snodden mot dig. Känn att du använder muskulaturen i överarmen när du böjer armbågen. Stå helt stilla med resten av kroppen.

DK: Øvelse for overarmens forside, m.biceps

Fastgør Snodden i knæhøjde. Hold et håndtag i hver hånd. Start med armene strakt frem og Snodden strakt. Træk i Snodden ved at bøje armene. Mærk at du bruger muskulaturen i overarmen til at bøje armen med. Stå helt roligt med resten af kroppen.

