

Træning med Bodylastik-sæt



Bryst – ”flyvende”

Hjælpemiddel:
Dørrulle

Udgangsstilling:
Dørrullen fikses oppe,
Tuben løber gennem
Dørrullens strop, begge
hænder griber om Tuben,
armene langtfra hinanden.

Udførelse:
Træk fitnessTube ind foran
brystet.

Vær opmærksom på:
I slutposition holdes
hænderne i skulderbreddes
afstand. Langsom og
kontrolleret bevægelse.



Ryggen

Hjælpemiddel:
Dørrulle

Udgangsstilling:
Dørrullen fikses oppe.
Tuben løber gennem
Dørrullens strop, begge
hænder griber om Tuben og
armene er i skulderbredde fra
hinanden.

Udførelse:
Træk med begge albuer
Tuben i en jævn bevægelse
nedad.

Vær opmærksom på: Hold
ryggen lige, vip ikke med
overkroppen



Sættet indeholder:



2 håndtag

Ankelstrop



Dørrulle



Tubes i 4 styrker



Niveau 1
Niveau 2
Niveau 3
Niveau 4

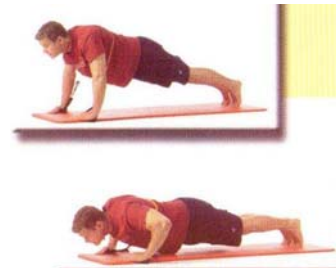
Bryst – ”Armbøjninger”

Hjælpemiddel:
Fitness-Tube og evt.
armbøjningshåndtag,
hvis de haves.

Udgangsstilling:
Vandret position, ansigtet
nedad, tåspidser og hænder i
gulvet, overarme og skuldre
danner en vandret linje.

Udførelse:
Hele kroppen i vandret
position føres mod gulvet til
brystet berører gulvet. Derefter
strækkes armene så kroppen
presses til udgangsposition.

Vær opmærksom på:
Albuerne skal under hele
øvelsen være parallelt mod
skuldrene.



Bagdel

Hjælpemiddel: Dørrulle

Udgangsstilling: Skulderbred
stand, ryggen lige, Tuben
løber ned gennem Dørrullens
strop. Begge hænder holder
Tuben i skulderhøjde.

Udførelse: Stræk benene og
ret overkroppen op.
Hænderne holder Tuben ind
til kroppen under øvelsen.

Vær opmærksom på: Hold
hele tiden ryggen lige, stræk
ikke benene helt ud.



Ben



Hjælpemiddel: Dørrulle, Ankelstrop, stol

Udgangsstilling: Let forskudt stand, Tuben løber ned gennem Dørrullens strop. Ankelstroppen ligger omkring anklen, der er påsat en Tube.

Udførelse: Vær opmærksom på: Benet skal kun føres så langt tilbage at det laver en lige linje med overkroppen. Man kan øge stabiliteten ved at holde fast i en stol.

Lægge

Hjælpemiddel: Dørrulle

Udgangsstilling: Skulderbred stand, ryggen lige, Tuben løber ned gennem Dørrullens strop. Begge hænder holder Tuben i skulderhøjde.

Udførelse: Stræk læggene idet hælene løftes. Tuben holdes under hele øvelsen ind til siden af kroppen.

Vær opmærksom på: Hold ryggen ret, overkroppen stabil, langsom bevægelse.

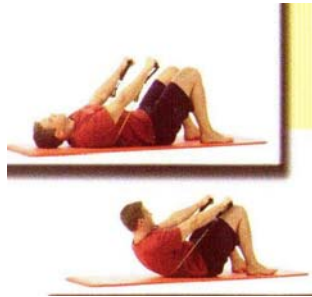


Mavemuskler

Udgangsstilling: Lig på ryggen med benene bøjede.

Udførelse: Løft skuldrene fra gulvet og pres v.hj.a. mavemusklene mod knæene.

Vær opmærksom på: Skuldrene skal ikke lægges i gulvet på noget tidspunkt. Langsomme og kontrollerede bevægelser.



Skuldermuskler

Hjælpemiddel: Dørrulle

Udgangsstilling: Dørrullen fikses foroven, Tuben løber gennem Dørrullens strop, begge hænder om Tuben i skulderhøjde.

Udførelse: Begge arme strækkes samtidigt opad, mens der åndes ud.

Vær opmærksom på: Albuer hele tiden parallel til kroppen. De må ikke trækkes foran eller bagved. Øvelsen kan også udføres siddende.

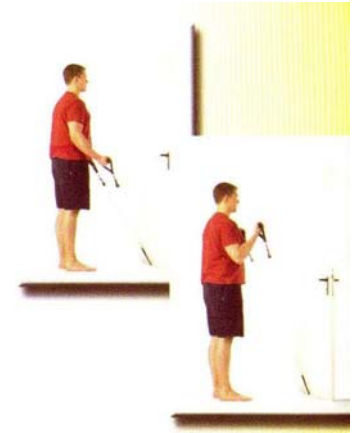


Arme/Biceps

Hjælpemiddel: Dørrulle

Udgangsstilling: Dørrullen fikses foroven, Tuben løber gennem Dørrullens strop, begge hænder om Tuben ved siden af hoften

Udførelse: Begge underarme trækkes opad mod skuldrene. Vær opmærksom på: Hold overkroppen lige, albuer stabilt ind til kroppen, langsom og kontrolleret bevægelse.



Arme/Triceps

Hjælpemiddel: Dørrulle

Udgangsstilling: Dørrullen fikses foroven, Tuben løber gennem Dørrullens strop, begge hænder om tuben, armene vinkelret ud fra kroppen.

Udførelse: Begge arme trækkes samtidig nedad under en udånding.

Vær opmærksom på: Albuer altid parallelt til kroppen. Ikke fremad eller tilbage.

