

INSTRUKTION

STYRKEBAND

Trendrehab Styrkeband är en komplett hemmaträningsprodukt. Med sina fem kombinerbara resistansband så erbjuder den något för alla. Allt ifrån rehabilitering till muskelbyggnad för personer i alla olika nivåer.

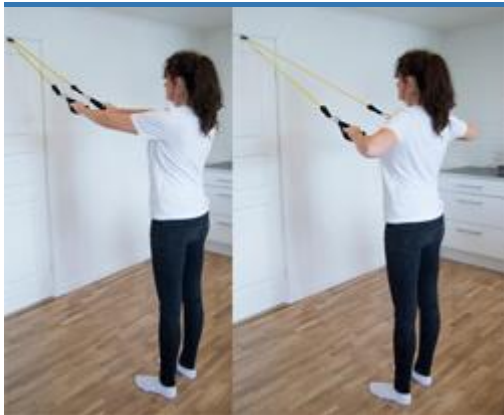
ANVÄNDNING



Biceps: Börja med armarna i rak position. För sedan upp händerna till 90 grader eller mer samtidigt som armbågarna hålls på plats. Återgå sedan sakta till startpositionen och repetera.



Triceps: Fäst styrkbandet på ovensida dörr, använd medföljande fäste. Börja rörelsen med armarna i 90 grader. Pressa sedan ner händerna så armarna blir rak och repetera sedan. Behåll armbågen i samma position genom hela rörelsen. Rörelsen kan påbörjas med händerna i högre position så länge armbågarna är på samma ställe.



Rygg: Fäst styrkbandet på ovsida dörr, använd medföljande fäste. Börja rörelsen med raka armar och dra sedan tillbaka armbågarna till positionen du ser på bilden. Vilken slutposition som känns bäst att armbågarna hamnar i är individuellt. Testa dig fram. Bilden är ett bra exempel men slutpositionen för armbågarna kan även vara längre, och mer in mot kroppen. Under rörelsen kan tummarna peka mot varandra eller upp mot taket, även detta är individuellt så testa dig fram. Rörelsen går även att göra med fästet satt på undersidan av dörren.



Axlar: Fäst styrkbandet på undersida dörr, använd medföljande fäste. Det går även bra att stå i mitten av bandet. Håll armen i en rakt låst position och för sedan handen uppåt. Repetera med en arm i taget eller båda.



Bröst: Fäst styrkbandet på ovansida dörr, använd medföljande fäste. Börja rörelsen med armarna framsträckta. Låt dom sedan dras bakåt med armbågarna relativt låsta, som du ser på bilden. När du sedan känner hur det sträcks i bröstmuskeln så pressar du fram händerna så dom möts i mitten i startläget igen. Låt armarna inte hamna för långt bak, utan använd bilden som referenspunkt.