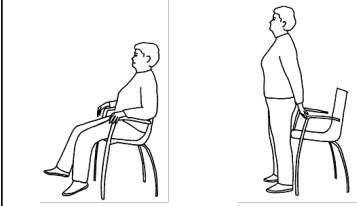
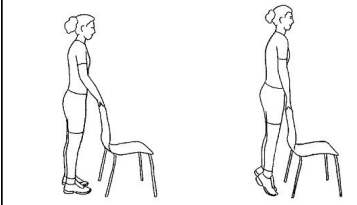
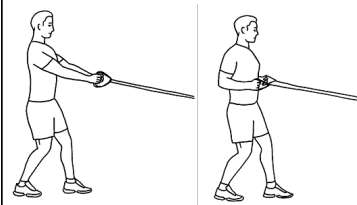
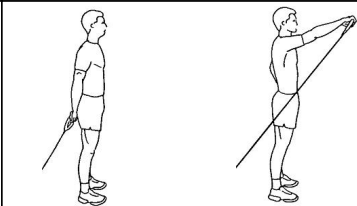
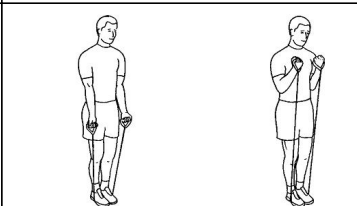
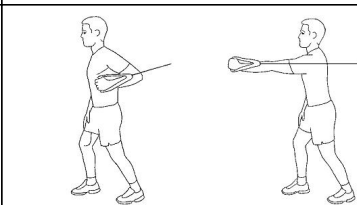


### UTFÖRANDE

Viktigt att göra övningarna på ett sätt som gör att du orkar minst 8 gånger. När du klarar av att göra en övningen mer än 12 gånger så bör du göra den svårare. Alla övningar finner du under fliken FILMER där du också kan se hur övningarna kan göras lättare eller svårare.

### ELASTISKA BAND

Stå eller sitt med det elastiska banden fastsatt i ett trappräcke, en soffa eller liknande.

Övning	Illustration	Övningsdata	Kommentar
1		1-3 set x 8-12 rep	Placera stolen bakom dig. Börja sittande med fötterna axelbrett isär. Tryck ifrån och res dig upp. Håll ryggen rak och blicken rakt fram. När du står upp, böj i höfterna och knäna och sänk dig ner till sätet igen.
2		1-3 set x 8-12 rep	Stå bakom en stol/mot en vägg och ta stöd med händerna på stolsryggen/väggen. Gå upp på tå på bägge fötterna, sänk försiktigt ner igen.
3		1-3 set x 8-12 rep	Börja rörelsen genom att dra skuldrorna nedåt och bakåt, och dra de elastiska banden mot magen/nedre delen av bröstet. Kom långsamt tillbaka till utgångsställningen.
4		1-3 set x 8-12 rep	Lyft upp armen framför kroppen tills armbågen är i ansiktshöjd. Sänk långsamt och upprepa. Tänk på att hålla armen rak.
5		1-3 set x 8-12 rep	Placera bandet under fötterna. Håll armbågarna stilla och dra upp händerna mot axlarna. Sänk långsamt och upprepa.
6		1-3 set x 8-12 rep	Håll handen i brösthöjd under axeln. Pressa fram armen tills den är rak. Spänn magen- och nedre delen av ryggen under hela övningen. Släpp kontrollerat tillbaka. Upprepa.

