

Stärk dina skuldror !

www.keltaisennauhanpaiva.fi



Med gymnastiska övningar mjukar du lätt upp musklerna i skulderpartiet. Med hjälp av gummibandet kan du öka övningens effekt. Gör följande övningar, helst dagligen, som pausgympa i grupp eller ensam när tillfälle yppar sig.

- * gör övningarna minst tre gånger per vecka
- * upprepningar 10–15
- * serier 2–3
- * håll bandet sträckt för att öka motståndet
- * slappna av axlarna mellan övningarna och serierna. Vifta och skaka armarna, axlarna o.s.v.



Otillåten tackling

Bandet löper bakom ryggen vid skulderna. Roterar händerna kring varandra i höjd med bröstet 10–15 gånger. Byt rotationsriktning och gör om rörelsen 10–15 gånger. Slappna av axlarna emellanåt (skaka armar och axlar). Upprepa 2–3 gånger.



Hög klubba

För knytnävarna ovanpå varandra vid sidan av huvudet. Sträck den övre armen rakt uppåt. Sänk ner armarna. Gör samma rörelse på andra sidan. Upprepa åter 10–15 gånger, 2–3 serier.



Tackling med klubban

Placera bandet så att det ligger bakom ryggen och kommer ut under armhålorna. Sträck ut armarna rakt i höjd med bröstet. Upprepa 10–15 gånger. Slappna av axlarna. Upprepa 2–3 gånger.



Interference

För armarna i kors framför bröstet.
Sträck armarna neråt.
Upprepa rörelsen 10–15 gånger, 2–3 serier.



Time-out

Bilda ett T med båda händerna framför bröstet.
Skjut därefter armbågarna bakåt och skuldrorna ihop.
Upprepa 10–15 gånger.
Växla händernas plats i T:et emellanåt!
Upprepa 2–3 varv.

1:a periodvila: bicepsövning i par



Stå ansikte mot ansikte med varandra.
Båda två håller i samma band;
den ena i ändarna och den andra i mitten av bandet.
Ju längre från varandra ni står,
desto större blir motståndet i övningen.
Håll knäna lätt böjda och magen som ett styvt pansar.
Tryck naveln mot ryggraden så gott det går!
Stöd armbågarna mot sidorna.
Böj knälederna.
Upprepa rörelsen 10–15 gånger, 2–3 serier.

