ÖVNING N01

Stående rodd med gummiband

Beskrivning: Tag ett gummiband och fäst det i ett handtag eller dylikt. Ställ dig höftbrett framför fästpunkten med gummibandet i båda händerna. Stå så långt ifrån så att gummibandet är utsträckt när du håller armarna framför dig, och lutar dig något bakåt. (se bild A). Säkerställ god hållning genom att rulla bak axlarna, spänn magen och dra in naveln in mot ryggraden. Titta rakt fram och..

Akut fas. Drag båda händerna in mot kroppen, som om du skulle dra något mot dig. Låt armbågarna komma rakt bakåt, och dra så långt som du kan. Håll kvar i det bakre läget någon sekund och känn att det tar mellan skulderbladen. För sedan sakta tillbaka händerna till ursprungsläget och upprepa sedan (Se bild B).

Fas 1. Genomför enligt akut fas, men när du nu stannar i det bakre läget, släpp då sedan fram endast en av händerna till utgångsposition. Drag den sedan tillbaka till bakre läget igen, och släpp tillbaka endast den andra handen. Upprepa fram och tillbaka.

Fas 2. Genomför enligt fas 1, men byt ut gummibandet mot ett som ger ett större motstånd. Luta dig något mer bakåt.

Tänk på: Behåll hållningen, titta rakt fram. Det skall ta med skulderbladen. Dra inte upp axlarna.

A

B

C