

Stark, snabb och skadefri med miniband (copy)



Vi tränar vanligtvis den stora sätesmuskeln, gluteus maximus och glömmer de mindre musklerna, gluteus medius, som sträcker sig längs rumpan. Med detta pass tar vi igen det. Träningsvärksgaranti ;)
Värm upp valfritt med fokus på underkroppen 5-10 min. T.ex. Cykla, gå, jogga (på stället går fint). Arbeta varje övning till maximal utmattning i muskeln

1 Sidogång med miniband



Stå i höftbredd med ett band runt anklarna. Gå åt sidan, gärna med stora steg och med fötterna något inåtvända. Håll spänningen i bandet hela tiden. Fortsätt stega åt höger X antal steg, på tid eller en viss sträcka, innan du vänder och går åt andra hållet.

2 Kickbacks med miniband



Placera bandet runt vristerna. Stå med ett mjukt knä medan du lyfter den andra foten från marken och sparkar den kontrollerat bakom dig. Håll benet ganska rakt och böj foten så att du kör hälen "mot väggen bakom dig". Böj inte framåt för att försöka få benet upp högre. Höjd spelar ingen roll.

Förenkla: Ha bandet högre upp på benet. Stå vänd mot en vägg, stol eller något du kan balansera dig mot.

3 Krabbgång med miniband



Starta i en så djup knäböjsposition som du behärskar. Gå sidledes från sida till sida. Håll tyngdpunkten lågt genom hela övningen.

4 Ryggliggande utåtföring av knä med ben i luften

Ligg på rygg och placera ett miniband under knäna. Lyft benen, så du har en 90 graders vinkel i höft och knäled. Pressa knäna utåt samtidigt som korsryggen pressas ned mot mattan. Håll emot på tillbakavägen.



5 Höftlyft med miniband

Trä på bandet under eller ovanför knäna och lägg dig på rygg. Placera fotsulorna på golvet och sträck ut armarna åt sidorna. Håll en anspänning i bandet genom hela rörelsen genom att pressa utåt. Aktivera den nedersta och djupaste delen av magmuskulaturen, sug in naveln mot ryggraden. Lyft bäckenet upp från golvet tills du ligger på skulderbladen och kroppen är rak. Spänn rumpan, håll positionen i en sekund och sänk sätet igen. Tips! Har du svårt att aktivera sätet så föreställ dig att du ska knipa fast en tiokrona mellan skinkorna.



6 Lårcurl med miniband

Ligg på mage och stöd huvudet på dina armar. Sätt ett miniband runt vristerna alternativt under fötterna. För ena foten mot sätet. Långsamt tillbaka. Pressa ner höfterna i underlaget genom rörelsen.



7 Benböjshopp med miniband

Fäst ett miniband mellan knäna. Sitt ner i ett benböj. Ta sats och hoppa upp, explosivt. Håll spänningen i minibandet. Landa mjukt och tillbaka ner i benböjspositionen. Håll blicken framåt.



8 V hopp med miniband



Fäst ett gummiband/miniband mellan anklarna. Ta sats och hoppa upp och bredda benen, känn spänningen av bandet. Landa tillbaka i utgångsläget och repetera. Tänk på att ansatsen ska vara explosiv.

9 Armpulseringar i dragläge



Sitt ner med böjda ben och fötterna i golvet. Runda bakåt, sug in naveln och "dra svansen mellan benen" tills du hamnat i ditt "dragläge" (precis innan du faller bak/ned). Där stannar du statiskt, stilla. Håll ett miniband med händerna och pulsera.

10 Sit up twistar i dragläge



Sitt bakåtlutad i "dragläge" med neutral till krummad rygg, böjda ben och fötterna i kontakt med golvet. Greppa ett miniband på sträckta armar framför bröstet och rotera överkroppen sida till sida. Håll spänningen i bandet.

11 Jorden runt



Ligg på magen med armarna sträckta framför dig och håll i en viktlös boll eller en lätt vikt. Blicka ner i golvet för en rak nacklinje. Lyft överkroppen och armarna upp från golvet, rör armarna i en stor cirkel ut från kroppen och låt händerna mötas bakom ryggen. Tillbaka till utgångsställning. Skifta över vikten framför eller bakom såsom du tycker känns bäst.

Anteckningar

Ha gummibandet i händerna och dra isär det framför kroppen med raka armar. Ta med det runt kroppen och dra isär även bakom ryggen. Både överkropp och ben lyfts upp i rörelsen.