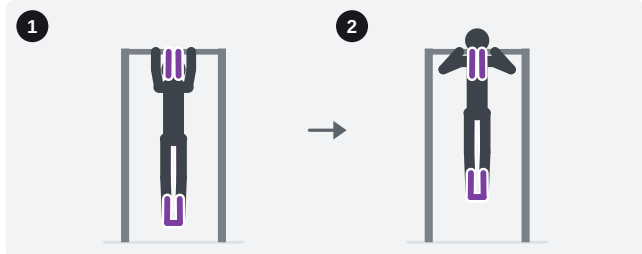


12 övningar med lila Powerband

Lila ger 12–35 kg och mer motstånd för ben och höft. Bild 1 visar startläge och bild 2 slutläge.



1. Assisterade chins

CHINSRÄCKE

Fokus: Rygg och armar

- 1 Trä bandet runt räckets och ställ fötterna i ögla.
- 2 Dra dig upp tills hakan är över räckets.
- 3 Sänk dig kontrollerat till raka armar.

Mer hjälp: grön. Mindre hjälp: svart eller röd.

Förslag: 3 x 5–8



2. Knäböj med band

DUBBLA BAND
STÅ PÅ BANDET

Fokus: Ben och säte

- 1 Stå på bandet med fötterna axelbrett och håll ögla i axelhöjd.
- 2 Böj knä och höfter till en djup knäböj med rak rygg.
- 3 Pressa upp till stående.

Förslag: 3 x 10–15



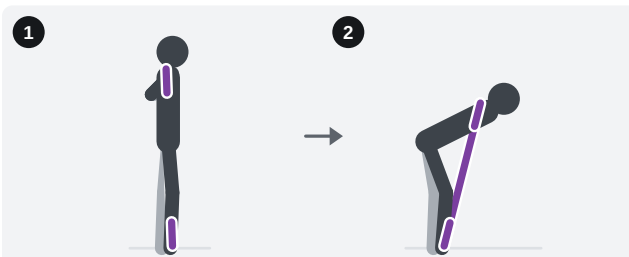
3. Marklyft med band

DUBBLA BAND
STÅ PÅ BANDET

Fokus: Baksida lår, säte och rygg

- 1 Stå på bandet höftbrett och fäll i höften med raka armar.
- 2 Res dig upp genom att pressa höften framåt.
- 3 Sänk kontrollerat med rak rygg.

Förslag: 3 x 10–12



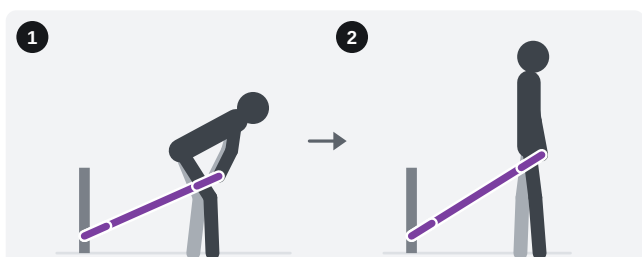
4. Good morning

STÅ PÅ BANDET

Fokus: Baksida lår och säte

- 1 Stå på bandet och lägg ögla över övre delen av ryggen.
- 2 Fäll i höften med lätt böjda knä och rak rygg.
- 3 Res dig upp genom att pressa höften framåt.

Förslag: 3 x 10–12



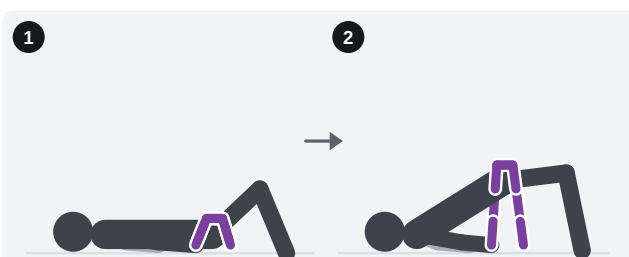
5. Pull-through

LÅGT FÄSTE BAKOM DIG

Fokus: Säte och baksida lår

- 1 Fäst bandet lågt och stå med ryggen mot fästet.
- 2 Håll bandet mellan benen och fäll i höften.
- 3 Res dig upp genom att pressa höften framåt.

Förslag: 3 x 12–15



6. Höftlyft med band

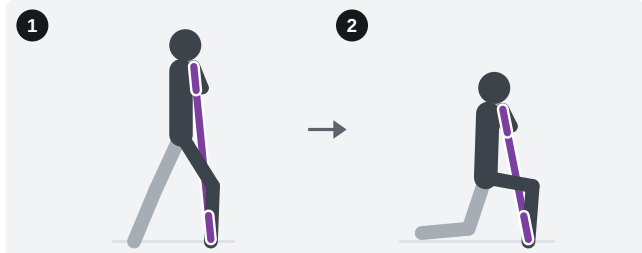
INGET FÄSTE

Fokus: Säte

- 1 Ligg på rygg med böjda knä och bandet över höften.
- 2 Håll ned bandet med händerna mot golvet.
- 3 Lyft höften tills kroppen är rak från knä till axel.

Förslag: 3 x 12–15

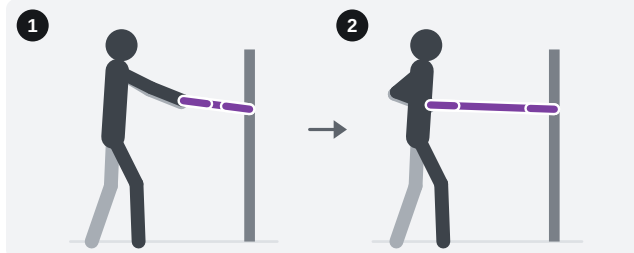
ÖVNINGSBANK | FORTSÄTTNING

POWERBAND LILA 12–35 KG

7. Utfall med band
STÅ PÅ BANDET

Fokus: Ben och säte

- 1 Stå i utfallsställning med främre foten på bandet.
- 2 Håll öglan i axelhöjd och sänk bakre knät mot golvet.
- 3 Pressa upp genom främre benet. Byt sida.

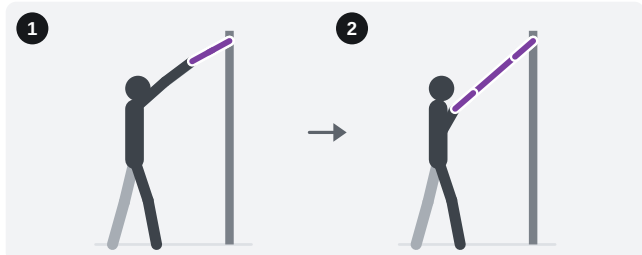
Förslag: 3 x 8–12 per ben


8. Stående rodd
FÄSTE I MIDJEHÖJD

Fokus: Rygg och biceps

- 1 Fäst bandet i midjehöjd och stå med lätt böjda knän.
- 2 Dra händerna mot magen och för ihop skulderbladen.
- 3 Sträck armarna kontrollerat.

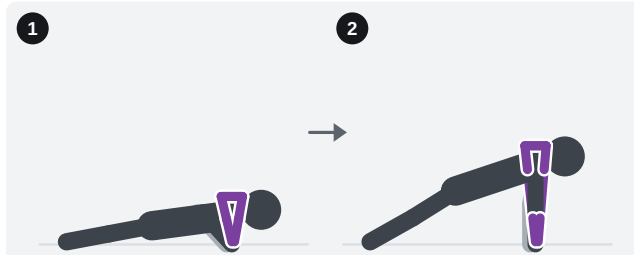
Förslag: 3 x 8–12


9. Latsdrag stående
HÖGT FÄSTE

Fokus: Rygg

- 1 Fäst bandet högt framför dig, till exempel i ett rack.
- 2 Dra armbågarna ned mot sidorna tills händerna är vid bröstet.
- 3 Sträck armarna kontrollerat uppåt igen.

Förslag: 3 x 8–12


10. Armhävningar med band
INGET FÄSTE

Fokus: Bröst, axlar och triceps

- 1 Lägga bandet över övre delen av ryggen och håll ändarna under händerna.
- 2 Sänk dig med rak kropp från huvud till hälar.
- 3 Pressa upp kontrollerat mot bandets motstånd.

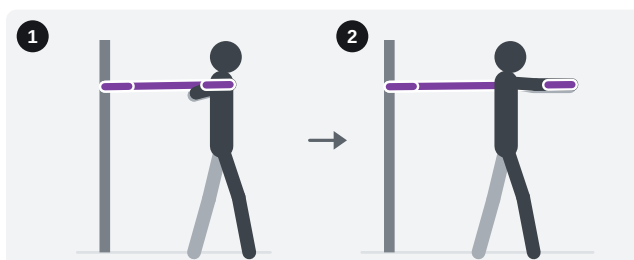
Förslag: 3 x 6–10


11. Knäböj med skivstång
RACK ELLER PLATFORM

Fokus: Ben och säte

- 1 Fäst banden på skivstången och i ett rack eller en Jump Stretch Platform.
- 2 Gör knäböj som vanligt med stangen på ryggen.
- 3 Bandet ger mer motstånd högre upp i rörelsen.

Förslag: 3–5 x 3–6


12. Bröstpress stående
FÄSTE BAKOM DIG

Fokus: Bröst, axlar och triceps

- 1 Fäst bandet i brösthöjd och stå med ryggen mot fästet.
- 2 Ta ett steg fram och pressa händerna rakt fram.
- 3 För tillbaka händerna kontrollerat till bröstet.

Förslag: 3 x 8–12

ÖVNINGSBANK | ANVÄNDNING, PASS OCH TILLBEHÖR

POWERBAND LILA 12–35 KG

Så används lila Powerband

- Ger mer motstånd för ben och höft: knäböj, marklyft och höftlyft.
- Ger mer hjälp i assisterade chins än röd och svart.
- Tyngre drag och press för överkroppen, och som tillägg på skivstången.

Förslag på pass

Välj ett motstånd där du klarar alla repetitioner med god teknik. Kör övningarna i följd, vila 30 till 60 sekunder och gör 2 till 3 varv.

Ben och säte

Knäböj med band, marklyft med band, utfall med band, höftlyft med band

Övning nr 2, 3, 7, 6

Baksida och höft

Good morning, pull-through, höftlyft med band

Övning nr 4, 5, 6

Helkropp

Knäböj med band, stående rodd, armhävningar med band, marklyft med band, bröstpress stående

Övning nr 2, 8, 10, 3, 12

Styrka med skivstång

Knäböj med skivstång, marklyft med band, latsdrag stående

Övning nr 11, 3, 9

Kombinera band för högre belastning

Två band kan användas samtidigt: lägg dem bredvid varandra under fötterna eller i fästet och håll i båda. Kombinera lila med svart eller ytterligare ett lila band i knäböj och marklyft när ett band inte räcker.

Övningar i banken som är markerade med Dubbla band: 2. Knäböj med band, 3. Marklyft med band.

Bättre grepp med handtag eller fat grips

Koppla på handtag eller fat grips när du vill ha ett annat grepp än direkt i bandet. Båda finns hos oss.

- **Power Band Handle**
Handtag i kromat stål för fastare grepp i drag och press.
- **Master Fitness Fat Grip Olympic**
Silikongrepp med 6,5 cm ytterdiameter för tjockare grepp.



Handtag



Fat grips

Säkerhet och förvaring

- Kontrollera bandet före varje pass. Byt det vid sprickor, hack eller tunna partier.
- Förankra bandet i ett stadigt fäste som tål belastningen, till exempel ett rack eller chinsräcke.
- Släpp aldrig bandet i spänt läge och håll det borta från ansiktet.
- Stå stadigt med hela foten på bandet när du står på det.
- Förvara bandet i plastpåsen det levererades i, skyddat från ljus och vassa kanter. Syre och ljus torkar ut gummit över tid.
- Har du en skada eller besvär, rådfråga vårdpersonal innan du börjar träna.

Hitta rätt nivå

NIVÅ	MOTSTÅND	BREDD
 Röd	2–14 kg	1,3 cm
 Svart	5–23 kg	2,2 cm
 Lila	12–35 kg	3,2 cm
 Grön	20–50 kg	4,4 cm

Alla nivåer har 200 cm omkrets och 0,45 cm tjocklek. Behöver du mer motstånd kan du kombinera två band eller välja nästa nivå.

Skriv vilka övningar du gör och antal set x repetitioner per pass. Ökar du antalet repetitioner över tid är det dags att prova nästa nivå eller dubbla band.

Trustpilot 4,9 av 5 från över 3 300 omdömen. Nummer ett på Trustpilot i fem kategorier. Happy Elk AB, org.nr 556494-8775. Sida 4 av 4