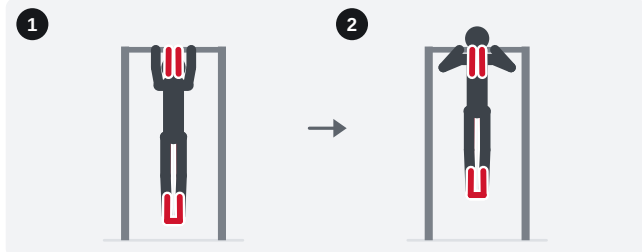


12 övningar med röd Powerband

Röd är seriens lättaste nivå, 2–14 kg. Bild 1 visar startläge och bild 2 slutläge.



1. Assisterade chins

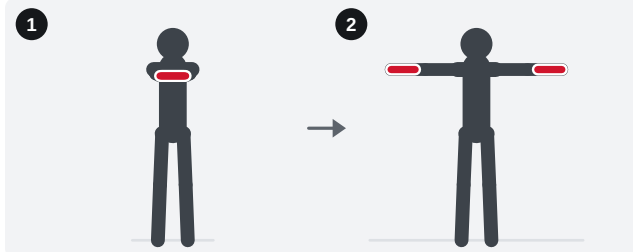
CHINSRÄCKE

Fokus: Rygg och armar

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

Mer hjälp: svart, lila eller grön.

Förslag: 3 x 5–8



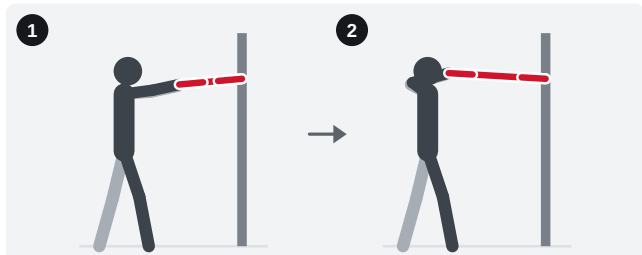
2. Band pull-apart

INGET FÄSTE

Fokus: Övre rygg och baksida axlar

- 1 Håll bandet dubbelvikt framför bröstet med raka armar.
- 2 Dra isär bandet ut åt sidorna tills det når bröstet.
- 3 För tillbaka händerna långsamt.

Förslag: 2–3 x 12–15



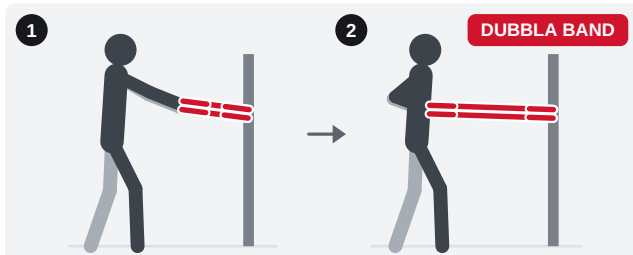
3. Face pull

FÄSTE I ÖGONHÖJD

Fokus: Baksida axlar och övre rygg

- 1 Fäst bandet i ett rack eller stadigt fäste i ögonhöjd.
- 2 Dra händerna mot ansiktet med armbågarna högt och utåt.
- 3 Sträck ut armarna kontrollerat.

Förslag: 2–3 x 12–15



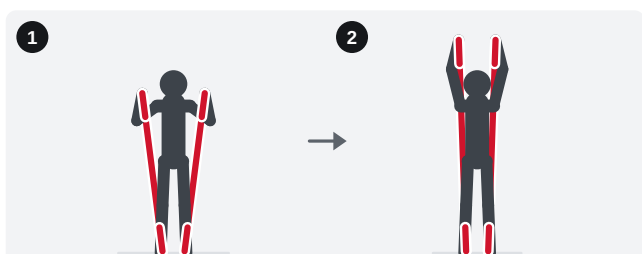
4. Stående rodd

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: 2–3 x 10–15



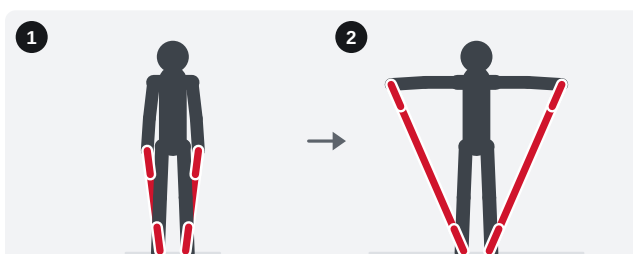
5. Axelpress

STÅ PÅ BANDET

Fokus: Axlar och triceps

- 1 Stå på bandet med fötterna höftbrett, öglan i axelhöjd.
- 2 Pressa rakt upp till nästan raka armar.
- 3 Sänk kontrollerat till axelhöjd.

Förslag: 2–3 x 10–12



6. Sidolyft

STÅ PÅ BANDET

Fokus: Axlar

- 1 Stå på bandet och håll i det med händerna vid sidorna.
- 2 Lyft armarna ut åt sidan till axelhöjd, armbågarna lätt böjda.
- 3 Sänk långsamt.

Förslag: 2–3 x 12–15

ÖVNINGSBANK | FORTSÄTTNING

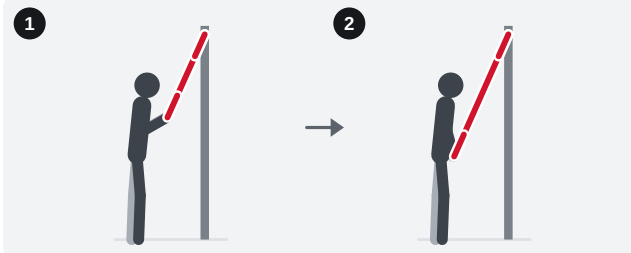
POWERBAND RÖD 2–14 KG

7. Bicepscurl
STÅ PÅ BANDET

Fokus: Biceps

- 1 Stå på bandet och håll öglan med handflatorna framåt.
- 2 Böj armbågarna och för händerna mot axlarna.
- 3 Håll armbågarna intill kroppen och sänk kontrollerat.

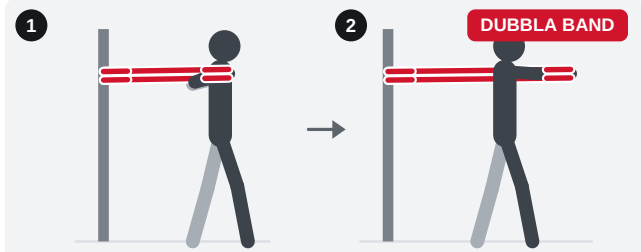
Förslag: 2–3 x 12–15


8. Triceps pushdown
HÖGT FÄSTE

Fokus: Triceps

- 1 Fäst bandet högt, till exempel i ett chinsräcke eller rack.
- 2 Pressa ned till raka armar med armbågarna intill kroppen.
- 3 Låt händerna gå tillbaka till brösthöjd.

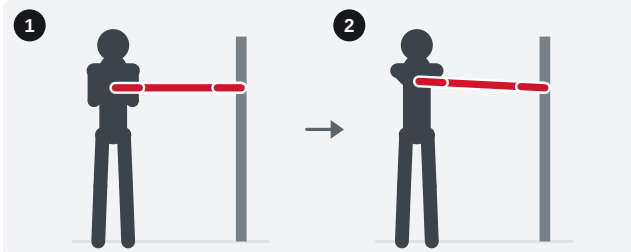
Förslag: 2–3 x 12–15


9. Bröstpress stående
DUBBLA BAND
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.

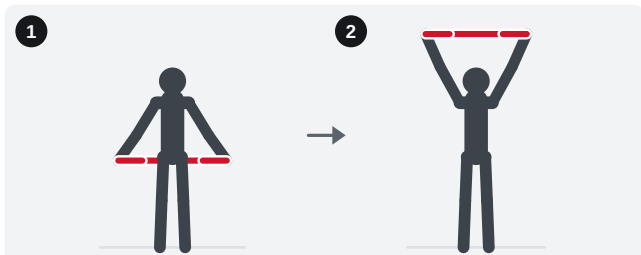
Förslag: 2–3 x 10–15


10. Pallof press
FÄSTE I SIDLED

Fokus: Bål

- 1 Fäst bandet i brösthöjd och stå med sidan mot fästet.
- 2 Pressa händerna rakt fram och stå emot vridningen.
- 3 Håll i 2 sekunder och för tillbaka. Byt sida.

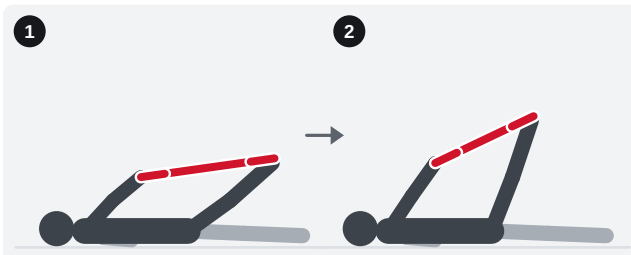
Förslag: 2–3 x 8–10 per sida


11. Axelgenomföring
INGET FÄSTE

Fokus: Rörlighet i axlarna

- 1 Håll bandet med brett grepp framför höfterna.
- 2 För raka armar upp över huvudet och bakåt i lugnt tempo.
- 3 Gå tillbaka samma väg. Bredda greppet om det tar emot.

Förslag: 2 x 8–10


12. Hamstringsstretch
INGET FÄSTE

Fokus: Rörlighet baksida lår

- 1 Ligg på rygg och lägg bandet runt foten.
- 2 Dra benet uppåt med rakt knä tills det stretchar i baksida lår.
- 3 Håll och andas lugnt. Byt ben.

Förslag: 2 x 30 sek per ben

ÖVNINGSBANK | ANVÄNDNING, PASS OCH TILLBEHÖR

POWERBAND RÖD 2–14 KG

Så används röd Powerband

- Passar de flesta övningar för överkroppen: rodd, press, face pull och armar.
- Ger lättast hjälp i assisterade chins av seriens fyra nivåer.
- Bra för rörlighet och lättare övningar för axlar, hållning och bål.

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.

Överkropp

Band pull-apart, stående rodd, bröstpress stående, axelpress, bicepscurl, triceps pushdown

Övning nr 2, 4, 9, 5, 7, 8

Axlar och hållning

Axelgenomföring, band pull-apart, face pull, sidolyft

Övning nr 11, 2, 3, 6

Rörlighet och bål

Axelgenomföring, Pallof press, hamstringsstretch

Övning nr 11, 10, 12

Assisterade chins

Band pull-apart, assisterade chins, stående rodd

Övning nr 2, 1, 4

Kombinera band för högre belastning

Två band kan användas samtidigt: lägg dem bredvid varandra under fötterna eller i fästet och håll i båda. Blir röd för lätt i rodd eller bröstpress? Lägg till ett andra rött band, eller välj svart.

Övningar i banken som är markerade med Dubbla band: 4. Stående rodd, 9. Bröstpress stående.

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 chinsrädje.
- 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.

hefitness.se/tillbehor/traningsband/powerbands/master-fitness-powerband-traningsband/



Skanna för produktsidan

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