

STRONG RYGG

6 ÖVNINGAR SOM GER DIG VINGAR SOM EN GREKISK GUD

Prova på den trendigaste formen av träning just nu: plocka med dig ett par spännband från garaget och bege dig till närmsta park, hitta en stark gren och låt ryggen få smaka på José Nunez högeffektiva ryggpas – finns det något manligare än en stark och bred rygg?

Text: Roger Folkhage, José Nunez – **Foto:** Jens Burström



6 RYGGÖVNINGAR

UTFÖRANDE

Varje övning utförs i 1-3 set med max antal repetitioner. För snabbast resultat innebär detta att muskeln ska vara fullständigt utmattad efter varje set.

1 LUTANDE RODD

Grym övning som enkelt kan varieras för olika behov. Övningen aktiverar bland annat ryggen och axlarna.

SÅ GÖR DU: Greppa banden med båda händerna, häng bort från fästet. När du har hittat rätt avstånd/belastning drar du dig upp och ned i ett kontrollerat tempo.

TIPS: För att få lite bättre aktivitet i "vingarna" kan du hålla armbågarna nära kroppen i rörelsen. Vill du istället belasta baksidan på axlarna mer, håller du armarna ut från kroppen i ca 75 gradig vinkel.



2 LUTANDE ENARMSROTATION

En riktigt bra rotationsövning där du enkelt kan anpassa belastning och tempo. Övningen aktiverar bland annat ryggen och axlarna.

SÅ GÖR DU: Håll bandet i ett stadigt grepp, luta dig bakåt tills du får rätt belastning. Häng ned med den lediga armen mot golvet. I rörelsen drar du dig upp så högt upp du kan, gärna så att du når med tummen till axeln.

TIPS: Är du aktiv i någon idrott kan du prova med att dra dig upp i en explosiv rörelse.

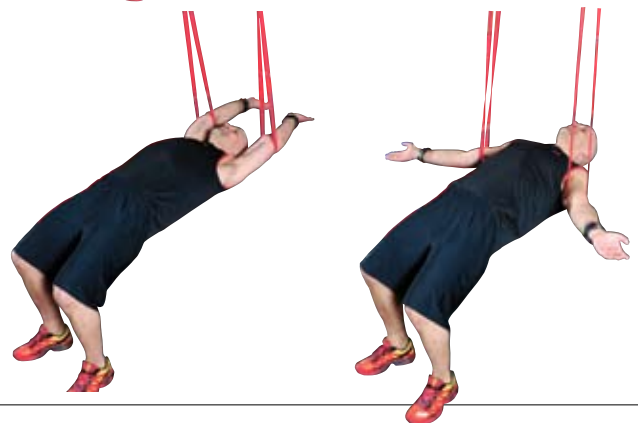


3 RYGGLIGGANDE SNÖÄNGEL

En till synes ganska enkel övning. Du bör dock vara beredd på en överraskning – kanske är du inte så stark i rörelsen som du tror.

SÅ GÖR DU: Placera banden kring armbågarna. I början är det bäst att ha dem på "insidan", närmast kroppen. Viktigt att du spänner skinkorna och pressar upp kroppen utan att gå upp i brygga. I rörelsen gör du en "snöängelrörelse" med armarna. Sträva efter att hålla kroppen kvar i samma position genom hela rörelsen.

TIPS: I början kan du ha snörena lägre så att du kan sitta på rumpan när du ska göra rörelsen.



JOSÉ SVARAR:

VARFÖR ÄR DET BRA ATT TRÄNA MED SPÄNNBAND?

– Med spännbanden har man ett redskap som är lätt att ta med och som även är fantastiskt effektivt. Det är perfekt om man vill träna rörelsestyrka och stabilitet. Belastningen är lätt att anpassa och övningarna kan både göras enkla och avancerade, allt beroende på förutsättningar och behov.

ÄR DET NÅGOT SPECIELLT MAN SKA TÄNKA PÅ?

– Man bör framförallt se till att banden, och det man fäster dem i, håller. De billigaste banden kan gå sönder.

VAR KAN MAN KÖPA DESSA BAND?

– Från webbutiker till välsorterade järnaffärer.

OM MAN VILL TRÄNA HEMMA, VAR ÄR DET SMIDIGAST ATT HÄNGA UPP DEM?

– Om man inte vill borra upp två krokar i taket skulle jag rekommendera ett chinsräcke eller stång som man fäster i dörrposten.

6 RYGGÖVNINGAR FORTS.

4 LATS DRAG

En kanonvariant på en klassisk övning. Perfekt när man inte orkar göra rörelsen med fötterna hängande fritt i luften.

SÅ GÖR DU: Sänk snörena så att du kan ha fötterna under dig i så kallad skraddarposition. I rörelsen tar du den hjälp som behövs för att du skall komma hela vägen upp.

TIPS: För att öka belastningen kan du lyfta upp benen från golvet när du håller emot på tillbakavägen.



5 SUPERMAN

En tuff multiövning som inte bara belastar ryggen. Grym övning som bland annat låter rygg, mage och bröst samverka i rörelsen.

SÅ GÖR DU: Placera dig på knäna framför banden med kroppen i neutral och sträckt hållning. Banden skall hänga lodrät när du greppar tag i dem. I rörelsen strävar du efter att spänna magen och hålla den neutrala hållningen när du rör dig fram med sträckta armar. När du skall tillbaka till utgångsläget pressar du ner händerna mot marken så att din överkropp (som fortfarande har god hållning) når utgångsläget..



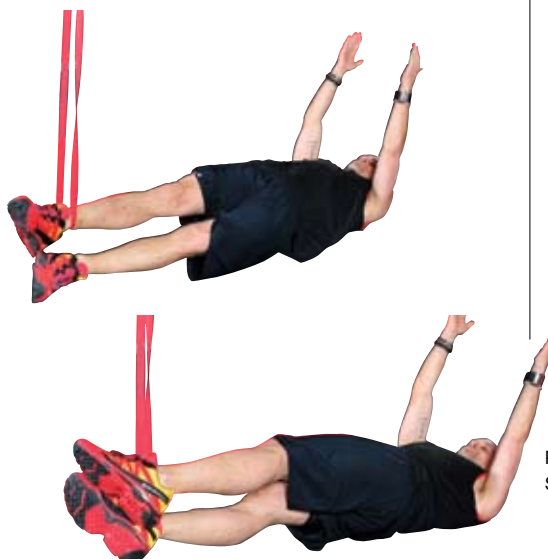
6 RYGG LIGGANDE BENROTATION

En fantastiskt bra övning där såväl rygg som rumpa tar huvudansvaret för rörelsen. Övningen är ett måste för alla löpare.

SÅ GÖR DU: Ligg på rygg med fötterna eller vaden i bandet, allt beroende på hur mycket belastning du vill ha. Pressa ner benet som ligger i bandet, samtidigt som att du pressar upp rumpen utan att gå "upp i brygga" med länderyggen. I rörelsen roterar du höft och det fria benet så mycket du kan utan att tappa din grundhållning i kroppen.

TIPS:

Variera tempot och var noga med att få en "ren" rotation utan att slänga för mycket med kroppen.



SÄKERHET:

Se till att banden du använder verkligen håller för din vikt i rörelse. Knyt en knut för säkerhets skull.



SE UPP FÖR L-ARGININ

Kosttillskottsanvändare bör se upp. Forskare på Syracuse University i USA har nämligen upptäckt tecken på att aminosyran L-arginin, som är vanligt förekommande i kosttillskott, hämmar frigörandet av tillväxthormon efter träning och således minskar muskeltillväxten.



STYRKETRÄNA MED WII

Att Nintendo Wii kan kombinera tv-spel och fysisk träning är inte okänt, men det har hittills handlat om fitness-spel. Nu finns alternativet för dig som även vill bulka upp med armmuskler. Riiflex är gummiöverdragna hantlar som kopplas ihop med handkontrollerna och kan användas till alla spel.

28 bpm

ÄR DEN LÄGSTA UPPMÄTTA VILOPULSEN HOS EN MÄNNISKA. GUNDE SVAN HADE EN VILOPULS PÅ 32 BPM SOM AKTIV IDROTTARE.