



BYGG BREDA AXLAR

FUNKTIONELL TRÄNING MED GUMMIBAND

Är det någon kroppsdel som skiljer oss män från kvinnorna, förutom de uppenbara, är det vår manliga ram – våra breda axlar. Träningsexperten José Nunez visar sex bra övningar, med multiredskapet gummibandet, som ger stenhårda axlar och en vältränad bringa.

Text: Roger Folkhage, José Nunez – **Foto:** Emilia Öije



BRÖST

UTFÖRANDE

Utför övningarna i tre set med max antal repetitioner. Du ska alltså vara helt trött i musklerna efter varje set. Vila i en minut och fortsätt.

1 BRÖSTPRESS MED KNÄBÖJ

Bröstpress rätt upp och ner är väl bra, men denna övning är ännu bättre. Den aktiverar inte bara bröstmusklerna och axlarna, utan även benen, rumpan och magen.

SÅ GÖR DU:

Placera händerna vid axlarna, böj benen och ha en upprikt kroppshållning. När du sträcker ut benen pressar du även fram armarna i en rytmisk rörelse. Återgå till startläget. Prova gärna på olika tempon och belastning för olika utmaningar.



2 ENARMPRESS

En bra övning som du kommer att ha stor glädje av i din aktiva vardag, då den ofta består av rörelser där du vrider dig framåt på olika sätt.

SÅ GÖR DU: Stå med parallella fötter och neutral, sträckt kroppshållning. Håll armen i axelhöjd och pressa fram den till att den är fullt utsträckt. I slutskedet roterar du över med överkroppen. Håll emot på tillbakavägen. Sträva efter god stabilitet i höften och låt den inte följa med fram i rotationen.



3 FLYES

En effektiv övning som gör att bröstmusklerna verkligen kan köras till utmattning.

SÅ GÖR DU:

Stå i neutral och sträckt position. Låt sträckt arm jobba från punkt a till b, håll emot på tillbakavägen. För att aktivera magen ytterligare kan du göra en lätt vridning av bröstkorgen i slutet av rörelsen. Sträva dock efter att höften skall ligga still under hela övningen.



JOSÉ SVARAR:

VARFÖR SKA MAN ANVÄNDA GUMMIBAND?

– Gummibandet är ett perfekt träningsredskap – både på gymmet och för hemmabruk. Det är billigt och erbjuder ett reglerbart motstånd. Ett gummiband jobbar efter kroppens egna rörelser, till skillnad från många gymmaskiner, och du har en extrem hög valfrihet när det gäller övningar.

SKEPTIKER MENAR ATT DET INTE GÅR ATT BYGGA MUSKLER MED GUMMIBAND. KOMMENTAR?

– Gummiband har länge förknippats med rehabilitering, vilket gjort att en del tvivlar på att de kan användas med syftet att styrketräna. Detta är en enda stor myt. Musklerna ser inte skillnad på om motståndet utgörs av hantlar eller av ett gummiband. Idag tränar massor av elitidrottsmän med gummiband, vilket borde tysta skeptikerna.



AXLAR

UTFÖRANDE

Utför övningarna i tre set med max antal repetitioner. Du ska alltså vara helt trött i musklerna efter varje set. Vila i en minut och fortsätt.

1 "JUMP"

En riktig BTF-övning (Back To Function). Rörelsen inkluderar såväl instabilitet som rotation. Övningen ger puls, stabilitet, och rörelsepower som du har stor glädje av i din aktiva vardag.

SÅ GÖR DU:

Börja i utfallsposition med gummibandet i den ena handen och motsatta benet i en bakre position. För benet framåt och sedan upp. Sträva efter att avsluta med lårbenet i linje med golvet. I samband med benrörelsen sträcks även den belastade armen framåt och uppåt. Håll balansen i någon sekund och gå därefter tillbaka till utgångsläget i en och samma rörelse.



2 BACKHAND

En mer stillsam övning som är väldigt effektiv för de stabiliserande musklerna på baksidan av axlarna och ryggen.

SÅ GÖR DU:

Stå i neutral och sträckt position. Håll armen lätt böjd i armbågsleden genom hela övningen och förflytta hand och arm från punkt a till b. Håll emot på tillbakavägen och upprepa sedan.



3 FLYES MED SIDOSTEG

En fantastisk utveckling av en klassisk axelövning. Övningen aktiverar, förutom axlar och kringmuskler, även rumpans "sidomuskler" (de som bidrar till att stabilisera benen och även ger dig möjlighet att stiga åt sidan), samt lår, mage och rygg – alltså en riktig multiövning.

SÅ GÖR DU:

Börja i en låg "hopp-position", med den belastade armen diagonalt över kroppen. Ta ett steg åt sidan samtidigt som du sträcker armen utåt/uppåt. Du kan variera sidosteget vid varje repetition.



STRETCHA DIG STARK

Studier har visat att stretching inte bara förebygger skador och gör att musklerna återhämtar sig snabbare. Det gör dig även starkare. Genom att öka räckvidden i lederna kan du generera mer styrka och lyfta tyngre vikter. Resultatet? Större muskler



KRALLIGARE BICCAR

Norska forskare hävdar att snabbare repetitioner i bicepsövningar ger bättre muskeltillväxt. Genom att genomföra varje repetition så snabbt som möjligt kontraheras musklerna med mer kraft vilket i sin tur kräver fler muskelfibrer.



PRESSA DIG TILL MAGRUTOR

Satsa inte alla pengar på swiss-bollen när du gör magövningar. Det har nämligen visat sig att sittande över head press-övningar, som axelpress, har bättre effekt på musklerna i magen och ryggen. De tyngre vikterna i pressövningen kräver att magmusklerna arbetar hårdare för att stabilisera kroppen.



ÖKA METABOLISMEN

Om du tar tre sekunder på dig att sänka hanteln vid, exempelvis, en bicepscurl, kan din ämnesomsättning öka i hela 72 timmar. Eftersom den långsammare rörelsen bryter ner muskeln mer, krävs mer energi för att laga den. Forskare på Wayne State University i USA står bakom upptäckten.

TRE TYPER AV GUMMIBAND

