

Övning 1

Armböj – flytta händer över stav

BungyPump Pushup



Utförande: Placera staven på golvet under dig. Ena handen framför staven och den andra bakom. Gör en armhävning och när du åter kommer upp på raka armar skiftar du sida med händerna. Upprepa rörelsen.

Att tänka på: Håll en lätt spänning i magen genom att dra in området nedan naveln under hela rörelsen.

Muskelgrupper som främst aktiveras: Bröst, armar och bål.



Övning 2

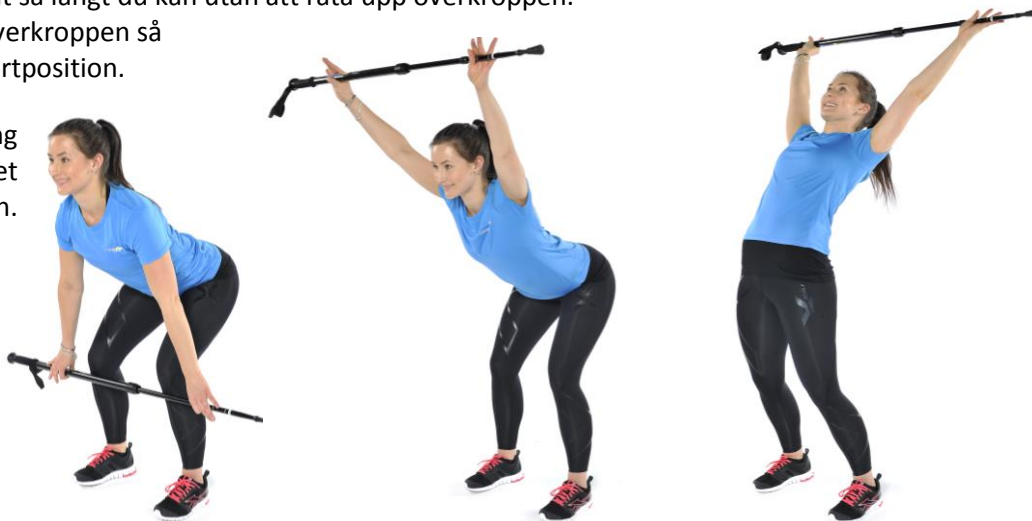
Axellyft + båresning med stavar

BungyPump Komplex Axel

Utförande: Stå axelbrett med fötterna och lätt böjda knän, fäll överkroppen framåt. Lyft staven med raka armar uppåt så långt du kan utan att räta upp överkroppen. Res därefter dig upp och böjer överkroppen så långt bakåt du kan. Återgå till startposition.

Att tänka på: Håll en lätt spänning i magen genom att dra in området nedan naveln under hela rörelsen.

Muskelgrupper som främst aktiveras: Axlar och bål.



Övning 3

Armlyft framåt – stavar på raka armar

BungyPump Axel



Utförande: Stå axelbrett med fötterna. Placera en stav i vardera arm, utför ett rakt armlyft framåt upp till axelhöjd. Återgå till startposition.

Att tänka på: Håll en lätt spänning i magen genom att dra in området nedan naveln under hela rörelsen.

Muskelgrupper som främst aktiveras: Axlar.



Övning 4

Armlyft i sida – stavar på raka armar

BungyPump Axel 2



Utförande: Stå axelbrett med fötterna. Placera en stav i vardera arm, utför ett rakt armlyft i sida upp till axelhöjd. Sänk stavarna sakta ner till startposition.

Att tänka på: Håll en lätt spänning i magen genom att dra in området nedan naveln under hela rörelsen.

Muskelgrupper som främst aktiveras: Axlar.



Övning 5

Framåtlutande armlyft – stavar på raka armar

BungyPump Axel Flyers



Utförande: Placera en stav i vardera hand. Stå med lätt böjda knän, fäll överkroppen framåt som bilden visar. Utför ett armlyft rakt ut i sida upp till axelhöjd. Sänk armarna sakta ner till startposition.

Att tänka på: Håll en lätt spänning i magen genom att dra in området nedan naveln under hela rörelsen.

Muskelgrupper som främst aktiveras: Axlar och bål.

