



ØVELSER MED ELASTIK

for nakke, skuldre og arme

SIDELØFT

Den store nakke-skuldermuskel



- » Stå med let spredte ben og løft armene ud til siden og op, indtil overarmen er vandret.
- » Sænk så armene kontrolleret igen.
- » Du skal have armene lidt foran kroppen i hele bevægelsen.
- » Hold dine albuer let bøjede under hele bevægelsen.

SKULDERBLADSKLEM

Musklerne mellem skulderbladene



- » Gør elastikken kortere til cirka skulderbredde og hold armene strakt frem foran kroppen.
- » Træk nu armene ud til siden og bagud til elastikken rammer brystkassen. Fornem, at du klemmer skulderbladene sammen på ryggen.
- » Før armene kontrolleret tilbage igen.
- » Hold dine albuer let bøjede under hele bevægelsen.

UDAD-DREJNING

Musklerne, der styrer armen



- » Hold fast i elastikken med en udstrakt arm, så elastikken er spændt.
- » Hold fast i elastikken med den modsatte arm, drej underarmen ud til siden og tilbage igen.
- » Hold din albue bøjet 90 grader og armen en knytnæves bredde fra kroppen.

HÅNDELS-VIP

Musklerne i underarmen



- » Placer midten af elastikken under din ene fod.
- » Knyt hånden på modsatte arm og lad den være anker ved at placere den midt på maven.
- » Tag fat i elastikken og læg den oven på ankeret, så hånden har fri bevægelighed.
- » Bøj stille og roligt dit håndled op og ned – dog uden at lade det gå helt i bund.

TRÆNINGSTIPS

- » Lav de fem øvelser tre gange om ugen – eller gerne dagligt.
- » Det er en god idé at lave øvelserne med dine kolleger.
- » Brug fx 5-10 minutter inden frokost, hvor I laver hver øvelse med så mange øvelser, I kan, uden pause. Husk dog et minuts pause mellem hver af de fem øvelser.
- » Start med en let elastik og skift til en hårdere elastik, når du ubesværet kan gennemføre 20 gentagelser.
- » Hvis en øvelse føles mærkelig eller gør ondt i dine led, så prøv at nedsætte belastningen. Ellers spring øvelsen over.

X-FACTOR

Skuldermusklerne og musklerne mellem skulderbladene



- » Hold elastikken foran kroppen og træk diagonalt op og ned.
- » Hold igen på vej tilbage og sørg for at holde resten af kroppen i ro.
- » Skift side, så du tegner et X med elastikken.
- » **TIP:** Du kan med fordel lave øvelsen sammen med en kollega. Stil jer over for hinanden og lav øvelsen modsat, så I sammen tegner et X.