

ELASTIKØVELSER

Elastikøvelser er en god træningsform for at styrke og mindske anspændt muskulatur. Træning med elastik gør det muligt at opnå en individuel sværhedsgrad i øvelserne.

- Lav øvelserne i jævne bevægelser, både når elastikken strækkes og på vej tilbage
- Hold elastikken stram under øvelserne
- Elastikker findes i forskellige farver, der viser sværhedsgraden
- Skift til en hårdere elastik, når du ubesværet kan udføre 20 gentagelser eller læg elastikken dobbelt
- Træn gerne sammen med dine kollegaer
- Lav elastikøvelser minimum 3 gange om ugen
- Hvis en øvelse gør ondt i dine led, så prøv at nedsætte belastningen eller spring øvelsen over
- Se film med elastikøvelser

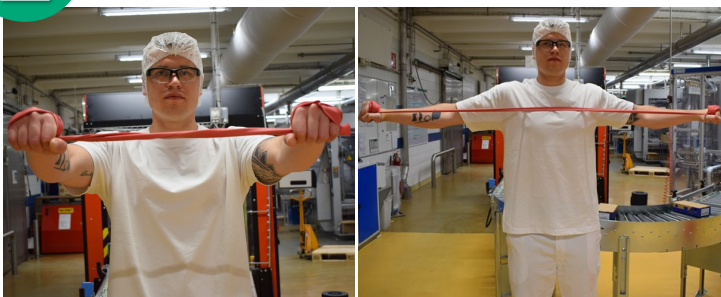
Se filmene her



1

Vandret armstræk

Træner muskulatur på bagsiden af skulder og mellem skulderblade



- o Hold elastikken foran kroppen med strakte arme
- o Elastikken skal have en længde, så den er stram
- o Træk armene ud til siden, indtil elastikken rammer brystkassen
- o Gentages 15-20 gange

2

Træk bagud

Træner musklerne mellem skulderbladene og bagside af skuldrene

- o Øvelsen laves sammen med en kollega eller ved at fastgøre elastikken til et håndtag
- o Stå i skridtstående position
- o Hold armene foran kroppen og træk samtidig bagud
- o Gentages 15-20 gange



3

Sideløft

Træner den store skulder- og nakkemuskel, deltamusklen

- o Stå på elastikken
- o Løft armene ud til siden, indtil overarmen er vandret
- o Sænk herefter armene kontrolleret igen
- o Gentages 15-20 gange



4

Skulderrotation

Træner musklerne i rotatormanchetten



- o Øvelsen laves sammen med en kollega eller ved at fastgøre elastikken til et håndtag
- o Hold armen lidt ud fra siden og albuen i 90 graders vinkel. Underarmen bevæges ind foran maven
- o Øvelsen kan også laves modsat ved at trække elastikken fra maven og ud i 90 graders vinkel
- o Gentages 15-20 gange

5

Stående bænkpres

Træner arme og brystmuskulatur

- o Placer elastikken bag om ryggen
- o Bøj i albuer og hold hænder ved brystkassen
- o Stræk begge arme frem foran brystet, og tilbage i kontrolleret bevægelse
- o Gentages 15-20 gange



6

Nedtræk

Træner den brede rygmuskel, trapezmusklen og den store brystmuskel



- o Hold elastikken over hovedet
- o Med begge arme trækkes elastikken ned til skulderhøjde
- o Klem skulderbladene sammen
- o Gentages 15-20 gange