

Arme

10-13 minutters træningsprogram med styrkende øvelser for skuldre og arme.

Sæt en timer på 45 sekunder uden pauser.

Hver øvelse laves i 45 sekunder.

Redskab: træningselastik

- Gående planke
- Knæfirestående op/ned underarme
- Løft armene i maveliggende
- Gentag de tre første øvelser en gang mere
- Triceps med elastik hhv højre og venstre
- Dobbelt triceps med elastik
- Dobbelt biceps med elastik x2
- Armbøjninger på stoleryg eller lignende x1

Dette træningsprogram indeholder nogle ekstra øvelser, så der er plads til at du kan udelade nogle øvelser, hvis du ikke kan udføre dem.

Hvis du har problemer med at støtte på hænderne, kan du udelade disse øvelser.

Alle øvelser foregår under skulderhøjde, så du lettere kan udføre øvelser, selvom du har eller har haft skulderproblemer.

Gående planke



Sådan udfører du øvelsen gående planke:

1. Sid på hug for enden af træningsmatten.
2. Gå frem med armene, indtil du står i planke.
3. Gå tilbage igen og gentag.



Knæfirestående op/ned underarme



Sådan udfører du øvelsen knæfirestående op/ned underarme:

1. Stå på alle fire eller i plankeposition.
2. Sæt underarmen i på den ene arm, derefter den anden, således at du nu står på underarm/knæ eller underarmen/tæer.
3. Hæv dig op igen ved at sætte den ene hånd i måtten, derefter den anden.
4. Gentag hvor du starter med den modsatte arm.

Løft armene i maveliggende



Sådan udfører du øvelsen løft armene i maveliggende:

1. Lig på maven med armene ned lang siden med lillefingrene op mod loftet.
2. Løft armene op og ned.
3. Gør øvelsen svære ved at tage en vægt/vandflaske i hver hånd.



Triceps med elastik



Sådan udfører du øvelsen triceps med elastik:

1. Stå hvor du holder den ene ende af træningselastikken fikseret ved brystbenet med den ene hånd.
2. Tag fat i elastikken med den anden hånd og stræk albuen.

Dobbelt triceps med elastik



Sådan udfører du øvelsen dobbelt triceps med elastik:

1. Stå med elastikken mellem hænderne, armene løftet til vandret.
2. Træk armene lige ud til siden og hold skuldrene i denne position.
3. Bøj albuerne og stræk igen.



Dobbelt biceps med elastik



Sådan udfører du øvelsen dobbelt biceps med elastik:

1. Stå på elastikken og fat i hver ene med hænderne. Armene er lige ned.
2. Bøj op i albuerne og stræk langsom igen.

Armbøjninger på stoleryg



Sådan udfører du øvelsen armbøjninger på stoleryg:

1. Stå med støtte til stoleryglæn eller lignende.
2. Lav en armbøjning hvor du sænker kroppen ned og op.

