

Styrkende øvelser for arme med elastik

6 forskellige øvelser. Træning i 50 sek, pause i 10 sek. Træningsvideo på 10 min.

Øvelser

1. Træk albuerne tilbage
2. Bøj albuerne op
3. Gentag øvelse 1 + 2 en gang mere
4. Træk armene ud til siderne x1
5. Før armene strakt op/ned x1
6. Bagside overarm x1 til hver side
7. Pres armene frem x2

Træk albuerne tilbage



Sådan udfører du øvelsen:

- Tag elastikken under fødderne og stræk knæene let ud.
- Tag fat i hver ende af elastikken og træk albuerne bagud.
- Pas på at du ikke kommer til at løfte skuldrene opad under øvelsen.

Bøj albuerne op



Sådan udfører du øvelsen:

- Tag elastikken under fødderne og hold fodsålerne i gulvet.
- Tag fat i hver ende af elastikken og bøj op i albuerne.
- Vær opmærksom på at holde albuerne stille ind til kroppen.



Træk armen ud til siderne



Sådan udfører du øvelsen:

- Tag fat i elastikken med lidt mere end skulderbreddes afstand.
- Løft armen op i vandret og træk armene horisontal ud til siderne.
- Hold igen når armene føres tilbage.
- Før skulderbladene sammen, når du trækker armene ud til siderne.

Før armene strakt op/ned



Sådan udfører du øvelsen:

- Tag fat i elastikken med skulderbreddes afstand.
- Lav et let træk i elastikken.
- Før armene ligefrem og op/ned, mens du holder spændingen i elastikken.

Bagside overarm



Sådan udfører du øvelsen:

- Tag fat i elastikken med den ene hånd og hold den ind til brystet.
- Sno elastikken en gang rundt om den anden hånd.
- Pres håndfladen skråt ned mod gulvet mens du strækker albuen.
- Vær opmærksom på at det kun er albuen, der bevæger sig under øvelsen.



Pres armene frem



Sådan udfører du øvelsen:

- Tag elastikken rundt om kroppen og tag fat i hver ende af elastikken tæt inde ved kroppen.
- Pres armene fremefter og hold igen på vejen tilbage.
- Pas på at du ikke kommer til at løfte skuldrene opad under øvelsen.

