

Øvelser til dig med manuelt arbejde

1



Sideløft

- Træd på midten af elastikken.
- Løft armene ud til siden og op til skulderhøjde eller lidt højere.
- Sænk armene kontrolleret igen.
- Hold albuerne let bøjede under hele bevægelsen.



4

Skulderbladsklem

- Gør elastikken kort (skulderbredde), og hold den i strakte arme foran brystkassen.
- Stræk elastikken helt ud, til du rammer brystkassen, og klem skulderbladene sammen.
- Før armene kontrolleret tilbage igen.
- Hold albuerne let bøjede under hele bevægelsen.

2



Foroverbøjet træk

- Stil dig på midten af elastikken.
- Bøj overkroppen forover, skub bagdelen bagud og spænd op i ryggen.
- Træk elastikken op mod maven med albuerne tæt på kroppen.
- Før hænderne langsomt tilbage til udgangspositionen.

3



Udfaldsskridt

- Tag et langt skridt fremad med det ene ben – hold overkroppen oprejst.
- Sænk det bageste knæ, så det næsten rører jorden.
- Sæt derefter kraftfuldt af med det forreste ben, og vend tilbage til udgangspositionen.
- Lav øvelsen skiftevis med højre og venstre ben, og lav så mange gentagelser du kan.

Sådan gør du:

- Lav 20 gentagelser af alle fire øvelser – 3 gange om ugen (og gerne oftere).
- Hold 30 sek. pause mellem hver øvelse.
- Musklerne skal "syre til".
- Hvis en øvelse gør ondt i dine led, så nedsæt belastningen, fx ved at holde elastikken mindre stramt.

