

ELASTIKKEN

– DEN HURTIGSTE TUR I FITNESSCENTERET



Hjælper med at rette dig op og god, når man arbejder lidt foroverbøjet



Træk armene ud til siden, til elastikken rører brystkassen, og fornem, du klemmer skulderbladene sammen

Før armene tilbage igen



God for den store skulder/nakkemuskel (Trapezius)

Løft skuldrene, og fornem, du klemmer musklen mellem dine skuldre og nakke sammen

Sænk armene igen helt ned i bunden

Hold armene strakt under hele bevægelsen



TAG 20 GENTAGELSER AF HVER ØVELSE