

## 6 SIDELØFT



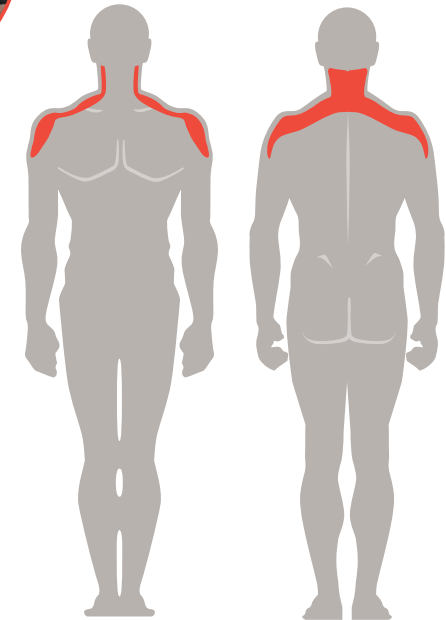
1. Træd på midten af elastikken.



2. Løft armene lidt ud til siden og op til skulderhøjde eller lidt højere. Hold armene let bøjede under hele bevægelsen.



Håndleddet bør holdes lige. Vær obs på ikke at bøje det for- eller bagover.



Tag 20 gentagelser i træk mindst 3 gange om ugen. Efter et par uger kan du, hver anden gang du træner, stramme elastikken så meget, at du kun kan tage 12 gentagelser.