

ELASTIKKEN

– DEN HURTIGSTE TUR I FITNESSCENTERET



Træner de fire små skuldermuskler, som styrer armen (Rotator cuff)

Fastgør elastikken til noget solidt, fx et dørhåndtag, en krog eller et bord

Drej underarmen ud til siden, så langt du kan, og før armen tilbage igen

Hold albuen bøjet 90 grader og en knytnæves bredde udefra kroppen under hele bevægelsen



TAG 20 GENTAGELSER AF HVER ØVELSE