

Elastikøvelser er en god træningsform for at styrke og mindske anspændt muskulatur. Træning med elastik gør det muligt at opnå en individuel sværhedsgrad i øvelserne.

- Lav øvelserne i jævne bevægelser, både når elastikken strækkes og på vej tilbage.
- Hold elastikken stram under øvelserne.
- Elastikker findes i forskellige farver, der viser sværhedsgraden.
- Skift til en hårdere elastik, når du ubesværet kan udføre 20 gentagelser eller læg elastikken dobbelt.
- Træn gerne sammen med dine kollegaer.
- Lav elastikøvelser minimum 3 gange om ugen.
- Hvis øvelsen gør ondt i dine led, så nedsæt belastningen eller spring øvelsen over.
- Se film med elastikøvelser

Se filmen her



1

Vandret armstræk

Træner muskulatur på bagsiden af skulder og mellem skulderblade



- Hold elastikken foran kroppen med strakte arme.
- Elastikken skal have en længde, så den er stram.
- Træk armene ud til siden, indtil elastikken rammer brystkassen.
- Gentages 15 - 20 gange.

2

Træk bagud

Træner den brede rygmuskel, trapezmusklen

- Øvelsen laves sammen med en kollega eller ved at fastgøre elastikken til et håndtag.
- Stå i skridtstående position.
- Hold armene foran kroppen og begge trækker samtidig bagud.
- Gentages 15 - 20 gange.



3

Sideløft

Træner den store skulder- og nakke muskel, deltamusklen



- Stå på elastikken.
- Løft armene ud til siden, indtil overarmen er vandret.
- Sænk herefter armene kontrolleret igen.
- Gentages 15 - 20 gange.

4

Skulderrotation

Træner musklerne i rotatormanchetten

- Øvelsen laves sammen med en kollega, eller ved at fastgøre elastikken til et håndtag.
- Hold armen lidt ud fra siden og albuen i 90 graders vinkel.
- Underarmen bevæges ind foran maven.
- Øvelsen kan også laves modsat ved at trække elastikken fra maven og ud i 90 graders vinkel.
- Gentages 15 - 20 gange.



5

Stående bænkpres

Træner arme og brystmuskulatur



- Placer elastikken bag om ryggen.
- Bøj i albuer og hold hænder ved brystkassen.
- Stræk begge arme frem foran brystet, og tilbage i kontrolleret bevægelse.
- Gentages 15 - 20 gange.

6

Nedtræk

Træner den brede ryg muskel, trapezmusklen og den store brystmuskel

- Hold elastikken over hovedet.
- Med begge arme trækkes elastikken ned ad ryggen til skulderhøjde.
- Klem skulderbladene sammen.
- Gentages 15 - 20 gange.

