

Øvelser med elastik

Øvelse for skuldre, bryst og ryg



Udgangsstilling

Vikl elastikken omkring hænderne, så den netop er stram, når armene holdes foran kroppen i skulderbreddes afstand. Ret ryggen og sug navlen ind samtidig med at du spænder op i bækkenbunden.

Bevægelse

Stræk venstre arm skråt op ved siden af hovedet samtidig med at venstre arm strækkes bagud. Sænk til udgangsstilling og gentag til modsatte side.

Gentag 10 gange til hver side

Øvelse for lår, balder, mave og arme



Udgangsstilling

Placer fødderne midt på elastikken i hoftebreddes afstand og vikl elastikken omkring hænderne. Ret ryggen og sug navlen ind samtidig med at knæene er let bøjede og bækkenbunden spændt.

Bevægelse

Bøj i benene til lårbenene nærmer sig vandret og overkroppen er fremadfældet i forhold til hoften. Sørg for at holde skuldrene sænkede og knæene i samme retning som fødderne under hele øvelsen. Samtidig bøjes albuer og skulderled, så albuerne trækkes fremad og bøjes og hænderne trækkes mod skulderleddene.

Gentag 10-15 gange

Øvelse for skuldre og bagside af overarm



Udgangsstilling

Placer fødderne midt på elastikken i hoftebreddes afstand. Vikl elastikken omkring hænderne, så den netop er stram, når armene hænger ned langs siden. Før dernæst hænderne op i skulderhøjde. Ret ryggen og sug navlen ind. Spænd bækkenbunden.

Bevægelse

Pres begge arme op over hovedet, til de er strakte. Bøj igen til udgangsstilling.

Gentag 10-15 gange

Øvelse for skuldre, bryst, balder, mave og ryg



Udgangsstilling

Placer fødderne midt på elastikken i hoftebreddes afstand og kryds elastikken foran kroppen. Vikl elastikken omkring hænderne, så den netop er stram når armene hænger ned langs siden. Sæt hænderne på hoften, ret ryggen, sug navlen ind og spænd bækkenbunden.

Bevægelse

Stræk venstre arm op forbi øret, samtidig med at højre ben trækkes bagud. Sænk til udgangsstilling og gentag til modsatte side.

Gentag 10 gange til hver side

Øvelse for skrå mave, ryg, skuldre og hofte



Udgangsstilling

Placer højre fod midt på elastikken. Vikl elastikken omkring hænderne, så den netop er stram, når armene hænger ned foran kroppen. Stå i bredstående og lad fødderne pege skråt ud til siden. Flet fingrene. Læg vægten over mod den fod, der står på elastikken og lad overkroppen pege i samme retning. Ret ryggen, sug navlen ind og sænk skuldrene.

Bevægelse

Træk armene ind foran kroppen og skråt op i luften mod venstre. Før armene samme vej tilbage til udgangsstillingen. Sørg for at fødderne er i gulvet under hele øvelsen. Kig efter armene under øvelsen.

Gentag 10 gange til hver side