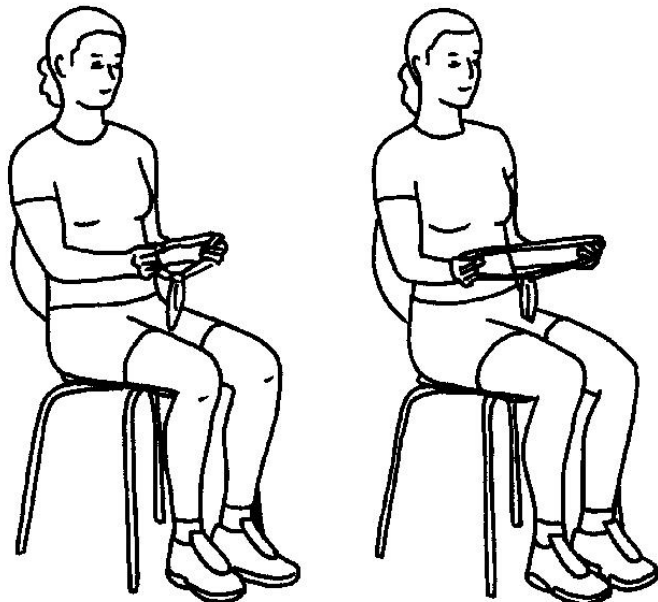
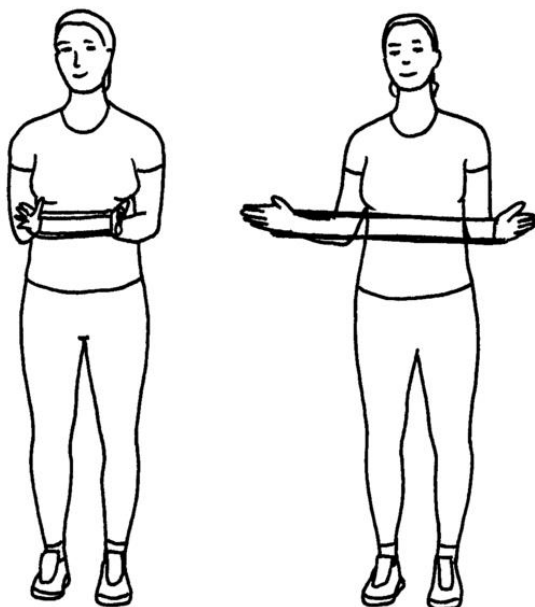
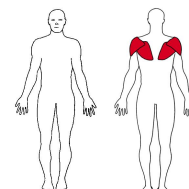


## forskellige elastik øvelser, der kan gavne dig i hverdagen



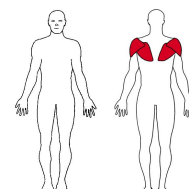
### 1. Siddende udadrotation i skuldrene m/lille elastik

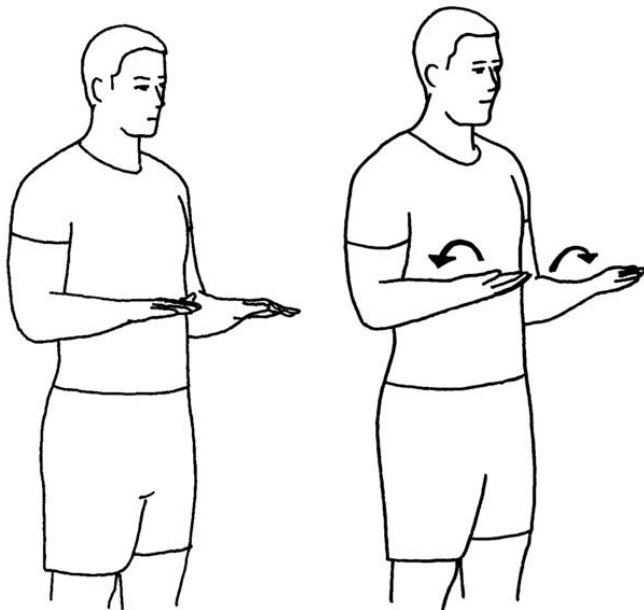
Sid på en stol. Hold overarmene indtil kroppen og albuerne bøjet 90 grader. Hold fat i elastikken, roter armene udover således at du får modstand fra elastikken. Vær opmærksom på at du under hele bevægelsen holder overarmene indtil kroppen.



### 2. Skulderudadrotation m. lille elastik.

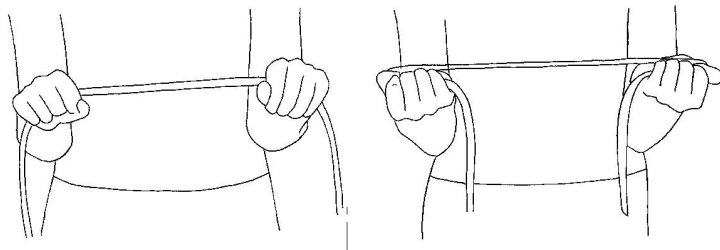
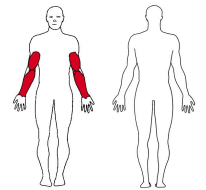
Stå med albuerne bøjet 90° med en cirkulær elastik rundt om håndleddene. Tommelfingrene skal pege opad. Hold dine overarme ind langs siden, mens du presser hænderne udad.





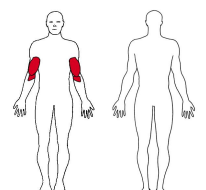
### 3. Stående pronation og supination m/90° albuefleksion

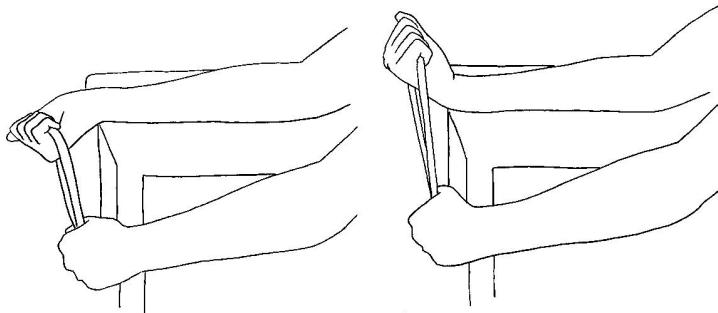
Stå oprejst med begge albuer bøjede i en ca. 90° vinkel, tomterne peget op imod taget. Vend tomterne indad så langt du kan ved at rotere i underarmene og vend tomterne udad på samme måde. Gentag skiftevis.



### 4. Underarms udadrotation m lille elastik

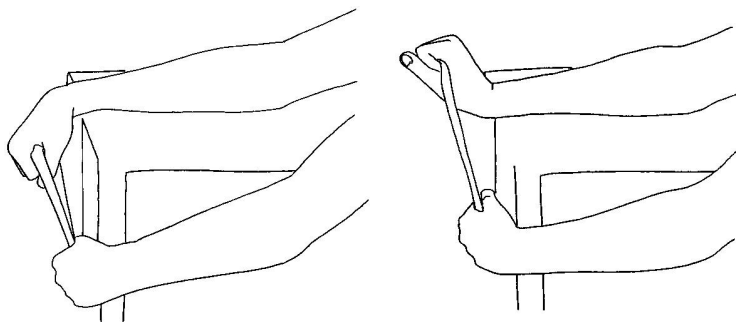
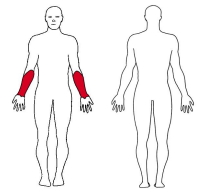
Placer albuerne ind til siden af kroppen og bøj 90 grader i albueledet. Hold rundt om elastikken med håndryggen pegende opad. Vrid underarmen udad, så håndryggen nu peger ned mod gulvet. Retuner til startpositionen.





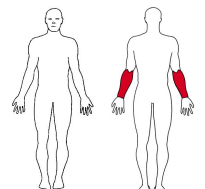
## 5. Håndledsbøjning m lille elastik

Sid med håndleddet udenfor kanten med støtte til underarmen på et bord. Håndfladen peger op mod taget. Hold rundt om en elastik med fingerne. Bøj i håndleddet mod elastikkens modstand.

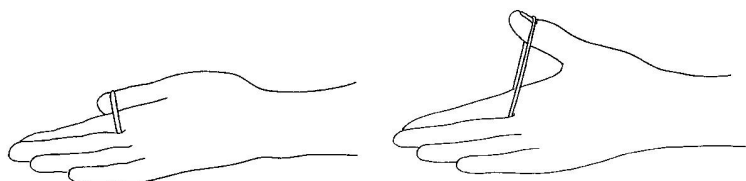


## 6. Håndledsbøjning m lille elastik

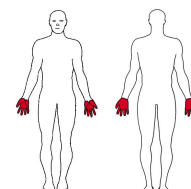
Sid med håndleddet udenfor kanten med støtte til underarmen på bordet. Håndfladen skal pege ned mod gulvet. Hold rundt om elastikken med fingerne. Bøj i håndleddet mod elastikkens modstand.



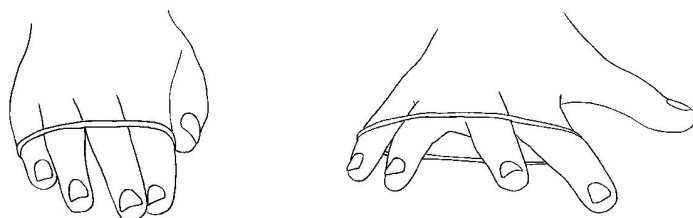
## 7. Udadføring af tommel med elastik



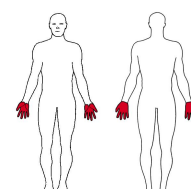
Sid på en stol ved et bord med lillefingersiden af hånden ned mod bordet. Fastgør elastikken rundt om nederste del af pegefingern og rundt om tommelen. Spred med tommelen så du fører den længst muligt fra pegefingern.



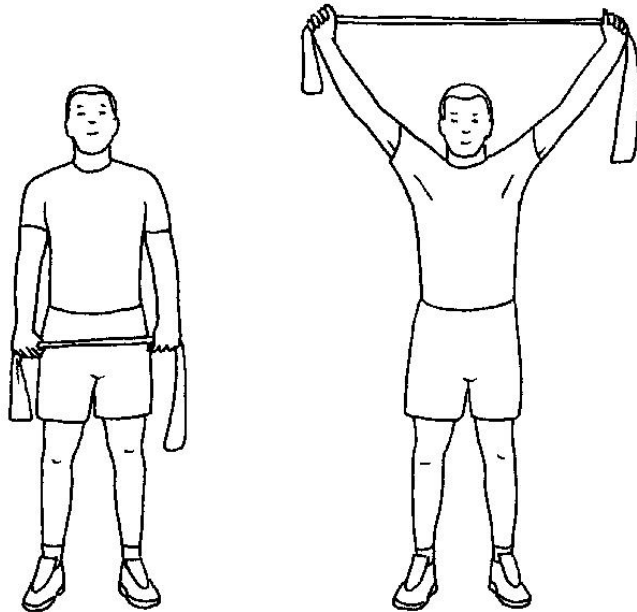
## 8. Fingerspredning med elastik



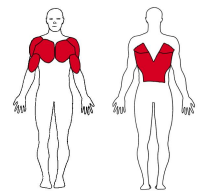
Sid på en stol ved et bord med håndfladen ned mod bordet. Placer elastikken samlet rundt om alle fingern, dog ikke tommelen. Spred fingern mod elastikkens modstand.



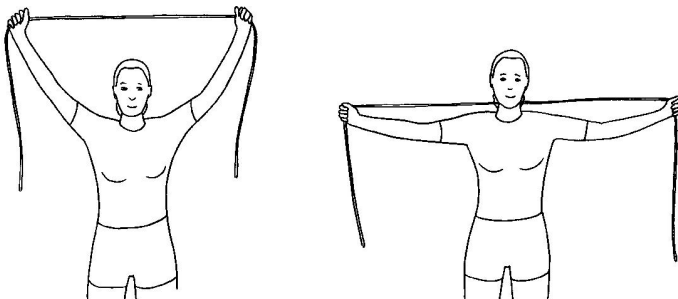
## 9. Dynamisk stabilitet skulder



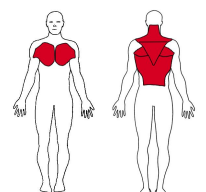
Stå med en elastik i hænderne. Tommelen skal pege opad og albuen er let bøjet. Før armen op over hovedet og ned igen med et træk i elastikken udad. Når du kan dette uden problemer kan elastikken vibreres under hele øvelsen.

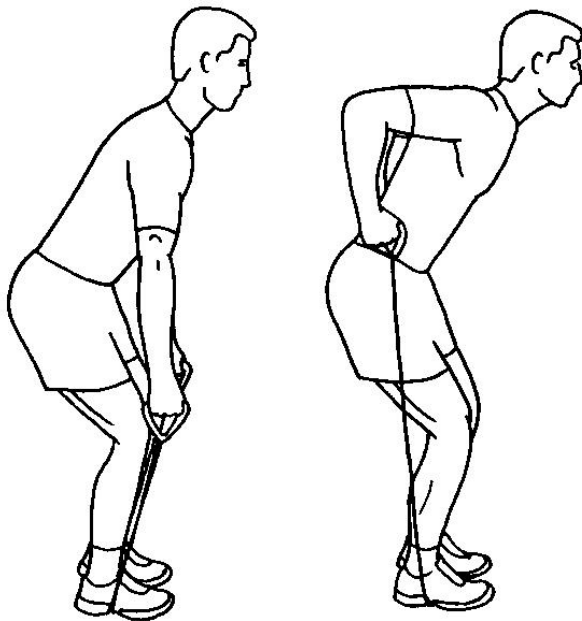


## 10. Overhead Band Pull Aparts



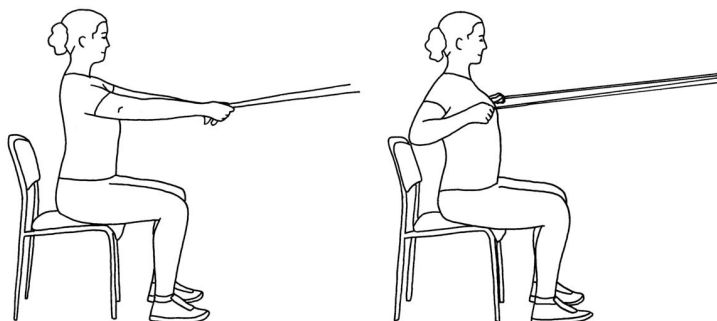
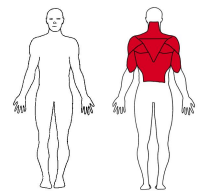
Hold elastikken med strakte arme over hovedet. Træk armene ned indtil de peger ret ud til siden. Slip roligt tilbage og gentag.





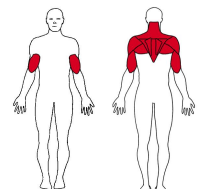
## 11. Stående roning m/elastik

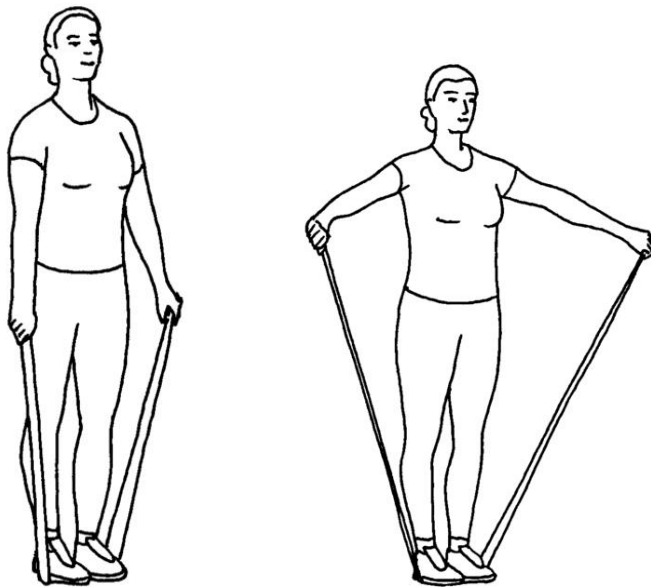
Stå på midten af elastikken med ret ryg, let bøjede hofter og knæ. Tag et håndtag i hver hånd og lad armene hænge ned mod gulvet. Træk armene op langs siden til hænderne i på niveau med hoftekammen.



## 12. Siddende høj roning med elastik

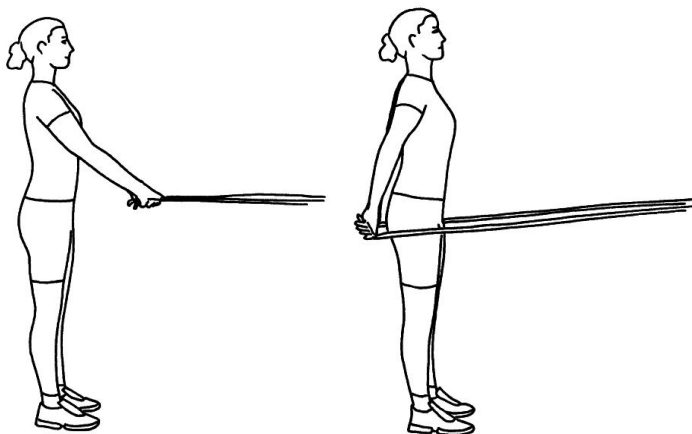
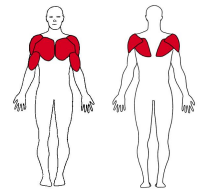
Hav elastikken fastgjort til en vægbarre eller noget lignende. Sid på stolen med ansigtet mod fastgørelsen. Hold enderne af elastikken i dine hænder og træk dem mod brystet ved at bøje i albuerne og samle skulderbladene. Dine albuer skal være i skulderhøjde under hele øvelsen.





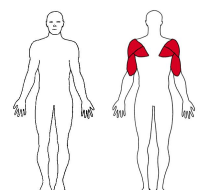
### 13. Scaption med indadroteret skulder med elastik, bilateralt

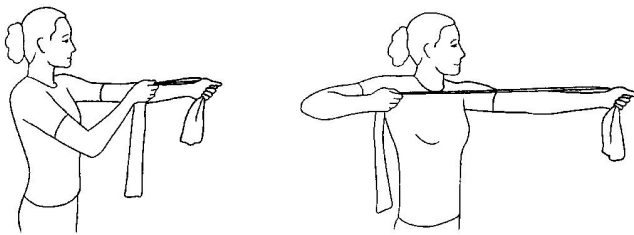
Stå på midten af elastikken og hold hver ende i hænderne. Roter armene indad, så tomlerne peger nedad. Start med armene foran hoften (ca. 30° skulderfleksion) og flyt så armene lige opad fra denne position. Løft til skulderhøjde og vend langsomt tilbage til udgangsstillingen.



### 14. Skulderekstension m/elastik

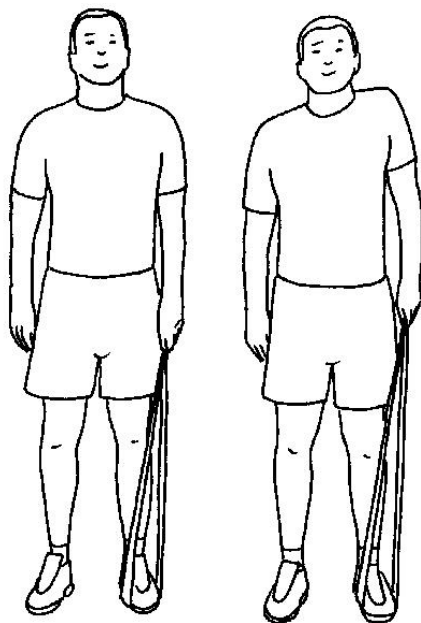
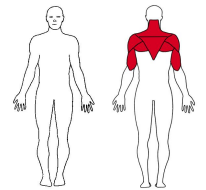
Fastgør elastikken i hoftehøjde og stå med ansigtet vendt mod det sted elastikken er fastgjort. Tag fat i elastikken med begge hænder og før armene bagud med strakte albuer. Før langsomt tilbage og gentag.





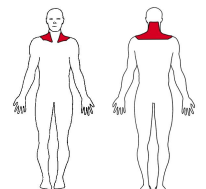
## 15. Pil og bue m/elastik

Hold elastikken i udstrakt arm foran dig (som om det skulle være en pil og bue). Stram elastikken ved at du fører armen bagud samtidig med at du drejer let i overkroppen, indtil albuen peger ret bagud. Hold stillingen nogle sekunder og slip langsomt tilbage til udgangsstillingen. Gentag øvelsen med modsat arm.

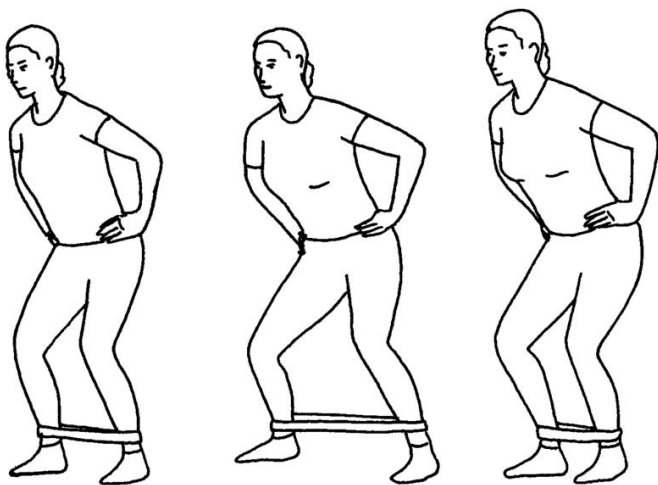


## 16. Skulderhæv med elastik

Stå med en elastik i hånden som er fastgjort under samme sides fod. Stå gerne foran et spejl. Løft skulderen op mod øret mens armen holdes strakt og sænk langsomt tilbage til udgangspositionen.

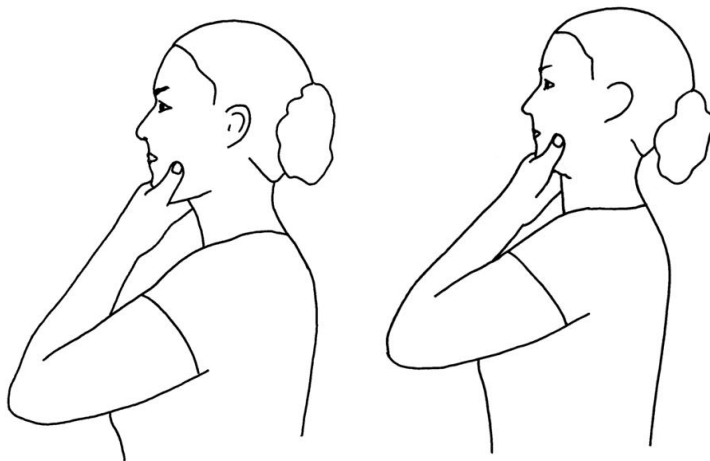
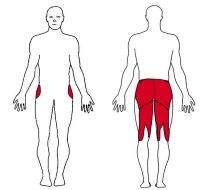






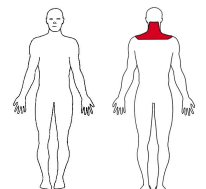
## 17. Sidelæns gang med lille elastik, ankel

Stå med skulderbredde mellem fødderne og en elastik rund om anklerne. Sørg for at have passende stræk på elastikken. Stå med let bøjede knæ og hofter og placer hænderne på hofterne. Bevar strækket på elastikken mens du går sidelæns.

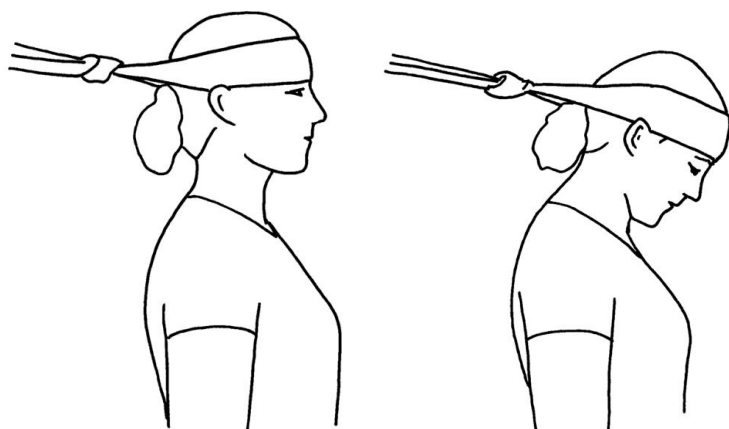


## 18. Bagudføring af hovedet

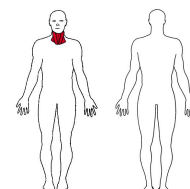
Tag fat om hagen med den ene hånd og pres hovedet bagud, uden at bøje hovedet bagover. Øvelsen kan udføres både siddende og stående.



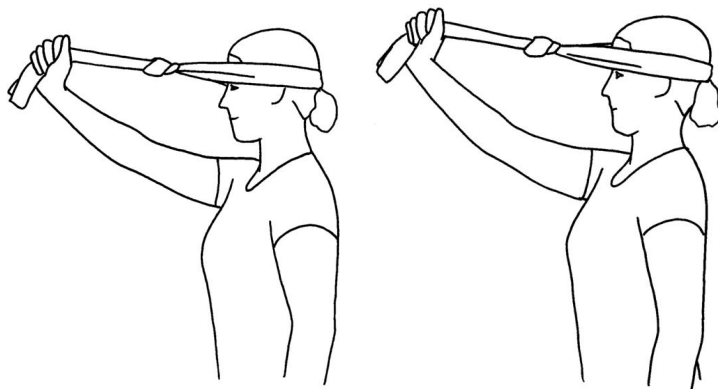
## 19. Nakkeflexion m/elastik



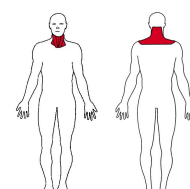
Stå eller sid. Før en elastik rundt om hovedet, fæstepunktet for elastikken er bag dig. Før hovedet fremover og nedad imod elastikkens modstand, hagen føres ned mod brystet. Vend tilbage og gentag.



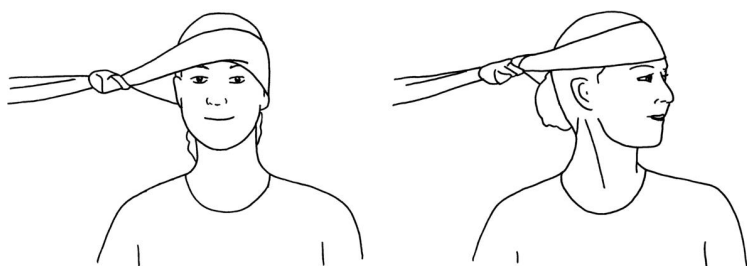
## 20. Nakkeretraktion m/elastik



Stå eller sid. Før en elastik rundt om hovedet og hold enderne af elastikken med den ene hånd foran dig. Før hovedet bagover mod elastikkens modstand, hold blikket fremadrettet. Vend roligt tilbage og gentag.



## 21. Nakkerotation m/elastik



Stå eller sid. Før en elastik rundt om hovedet, fæstepunktet for elastikken er i siden. Rotér hovedet væk fra elastikkens fæstepunkt, mod elastikkens modstand. Vend kontrolleret tilbage og gentag.

