

ElastikShoppen.dk

Vi er glade for jeres køb i vores shop,
og håber I kan få lidt inspiration til
øvelser i denne brochure.

Elastikkerne skal helst opbevares mørkt når de ikke bruges.
Det forlænger levetiden.

Øvelser med Træningselastik



Indad rotation med elastik (Skulder, albue og håndled)

1. Placér elastikken omkring et dørhåndtag eller lignende.
2. Stil dig med siden til, og hold albuen i en vinkel på 90°.
3. Hold albuen tæt ind til siden af kroppen.
4. Drej armen indad, uden at flytte albuen fra kroppen.
5. Drej armen udad, uden at flytte albuen fra kroppen



Udad rotation med elastik (skulder, albue og håndled)

1. Placér elastikken omkring et dørhåndtag eller lignende.
2. Stil dig med siden til, og hold albuen i en vinkel på 90°.
3. Hold albuen tæt ind til siden af kroppen.
4. Drej armen udad, uden at flytte albuen fra kroppen.
5. Drej armen indad, uden at flytte albuen fra kroppen
6. Du skal arbejde i skulderen, ikke i kroppen.



Armbøjning med elastik (Albue og Håndled)

1. Placér elastikken omkring et dørhåndtag eller lignende.
2. Stil dig med front til, og hold albuen i en vinkel på 90°.
3. Grib fat om elastikken, således håndryggen vender nedad.
4. Hold albuen tæt ind til siden af kroppen.
5. Træk hånden op mod brystet, uden at flytte albuen fra kroppen.
6. Sænk hånden langsomt, uden at flytte albuen fra kroppen
7. Du skal have stift og lige håndled under hele øvelsen.



Stående benløft med elastik (Hofte)

1. Placér elastikken omkring begge fødder.
2. Stil dig med ret ryg og strakte ben. Hoftebreddes afstand mellem fødder og knæ.
3. Løft det ene ben op til 90° - Du må gerne støtte dig til en væg eller lignende for at holde balancen.
4. Sænk benet igen.
5. Løft det andet ben op til 90° - Du må gerne støtte dig til en væg eller lignende for at holde balancen.
6. Sænk benet igen.
7. Du skal holde ryggen i ro under hele øvelsen.



Strakt sideløft med elastik (Hofte og knæ)

1. Placér elastikken omkring begge ankler, således der er stræk på elastikken.
2. Stil dig med ret ryg og strakte ben.
3. Løft det ene ben ud til siden, så langt som du kan, uden at bevæge ryggen. Du må gerne støtte dig til en væg eller lignende for at holde balancen.
4. Sænk benet igen.
5. Løft det andet ben ud til siden, så langt som du kan, stadig uden at bevæge ryggen. Du må gerne støtte dig til en væg eller lignende for at holde balancen.
6. Sænk benet igen.
7. Hold ryggen opret og i ro under hele øvelsen.



Squats med elastik (Knæ og hofter)

1. Placér elastikken omkring begge knæ, således der er stræk på elastikken.
2. Stil dig med ret ryg og strakte ben.
3. Der skal være en hoftebreddes afstand mellem knæ og fødder.
4. Bøj begge ben og skub bagdelen tilbage
5. Pres begge ben ud mod elastikken, således der er konstant stræk på elastikken under hele bevægelsen.
6. Stræk begge ben og træk bagdelen frem. Fortsæt med at presse begge ben mod elastikken.



Øvelsesfolderen er lavet i samarbejde med Fysioterapeuterne hos

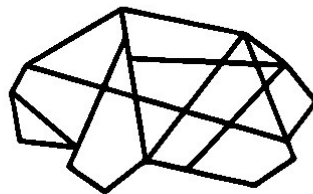
Better Treatment

Roskildevej 333

2610 Rødovre

www.bettertreatment.dk

Tlf.: 61 33 34 72



BETTER TREATMENT

FYSIOTERAPI | SMERTEKLINIK | KIROPRAKTIK

Og

Elastikshoppen.dk

H.C. Jacobsen A/S

Sandbakken 5

3660 Stenløse

3819 7200

www.elastikshoppen.dk