

TIL LYKKE MED DIN NYE TRÆNINGSELASTIK

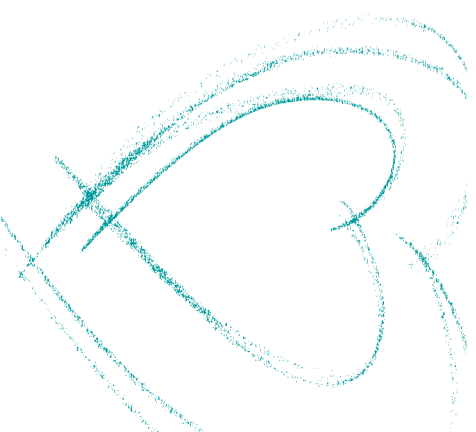
Med træningselastikken kan du hjemme eller i det fri træne dine muskler på en nem og effektiv måde.

Fakta om træningselastikken

- Kan strækkes op til 500% uden at springe
- Bevarev elasticiteten stræk efter stræk
- Giver en jævn modstand i hele bevægelsen
- Er lavet af latex

Vedligeholdelse

- Hæng elastikken til tørre, hvis den er fugtig eller våd
- Opbevar den sammenrullet et tørt sted uden direkte sollys
- Elastikken kan springe, hvis der kommer huller i den, men den kan bindes sammen med en knude
- Den kan vaskes i sæbevand og skal tørres og pudres med talkum efter vask



STYRK KROPPEN MED TRÆNINGSELASTIK

Se flere øvelser med elastik på www.hjerteforeningen.dk. Her kan du også se videoklip af øvelserne.

HJERTEFORENINGEN 

HAUSER PLADS 10 · 1127 KØBENHAVN K · TEL +45 3393 1788 · FAX +45 3393 1245
POST@HJERTEFORENINGEN.DK · WWW.HJERTEFORENINGEN.DK



RYGØVELSE

Udgangsstilling

Træk elastikken rundt om et bordben. Tag fat i elastikkens ender og sno dem rundt om hænderne med greb 2, indtil elastikken er stram, når armene er strakt.

Bevægelse

Før begge arme strakt bagud, indtil armene er i skulderhøjde. Før de strakte arme langsomt tilbage til udgangsstillingen.

Gentagelse

Udfør bevægelsen 20 gange.



ARMØVELSE

Udgangsstilling

Træk elastikken rundt om et bordben. Tag fat i elastikkens ender og sno dem rundt om hænderne med greb 2, indtil elastikken er stram, når armene er strakt.

Bevægelse

Hold albuerne ind langs kroppen, mens underarmene bøjes op til brystet. Stræk armene langsomt tilbage til udgangsstillingen.

Gentagelse

Udfør bevægelsen 20 gange.



MULTIØVELSE

Udgangsstilling

Træk elastikken rundt om et bordben. Tag fat i elastikkens ender og sno dem rundt om hænderne med greb 1, indtil elastikken er stram, når armene er strakt.

Bevægelse

Træk armene strakt bagud, samtidig med at knæene bøjes, som når du sætter dig ned. Stræk armene og knæene langsomt tilbage til udgangsstillingen.

Gentagelse

Udfør bevægelsen 20 gange.



HOFTEØVELSE

Udgangsstilling

Træk elastikken rundt om et bordben. Bind en knude på elastikken. Stå med siden til trækretningen. Sæt den fod, der er tættest på bordbenet, ind i elastikken og gå så langt væk fra bordbenet, at elastikken strammes.

Bevægelse

Læg vægten på benet uden elastik og hold balancen på det, mens du fører benet med elastikken ud til siden og tilbage. Hvis du har svært ved at holde balancen, kan du støtte dig til en stol med høj ryg. Sæt stolen foran dig.

Gentagelse

Udfør bevægelsen 20 gange med hvert ben.



ARMØVELSE

Udgangsstilling

Træk elastikken rundt om et bordben. Stå med ryggen til bordbenet. Tag fat i elastikkens ender og sno dem rundt om hænderne med greb 1. Bøj i albuerne, så de peger skråt fremad. Gå derefter så langt væk fra bordbenet, at elastikken strammes.

Bevægelse

Stræk armene skråt fremad. Bøj derefter albuerne langsomt tilbage til udgangsstillingen.

Gentagelse

Udfør bevægelsen 20 gange.



BRYSTØVELSE

Udgangsstilling

Træk elastikken rundt om et bordben. Stå med ryggen til bordbenet. Tag fat i elastikkens ender og sno dem rundt om hænderne med greb 1. Bøj i albuerne så de peger bagud og væk fra kroppen. Hold hænderne i skulderhøjde foran kroppen. Gå så langt væk fra bordbenet, at elastikken strammes. Stå med det ene ben lidt foran det andet.

Bevægelse

Stræk begge arme foran kroppen. Bøj derefter armene langsomt tilbage til udgangsstillingen med albuerne væk fra kroppen.

Gentagelse

Udfør bevægelsen 20 gange.



ARMØVELSE

Udgangsstilling

Fastgør elastikken under fødderne ved at træde på den. Tag fat i elastikkens ender og sno dem rundt om hænderne med greb 2, indtil elastikken er stram, når armene er strakt ned langs kroppen.

Bevægelse

Før armene strakt ud foran kroppen, indtil hænderne er i øjenhøjde. Før derefter langsomt armene strakt tilbage til udgangsstillingen.

Gentagelse

Udfør bevægelsen 20 gange.

Foto: Jesper Glyrskov



SKULDERØVELSE

Udgangsstilling

Fastgør elastikken under fødderne ved at træde på den. Tag fat i elastikkens ender og sno dem rundt om hænderne med greb 1, indtil elastikken er stram, når armene er strakt ned langs kroppen.

Bevægelse

Før samtidig højre arm strakt frem foran kroppen og venstre arm strakt bagud. Skift mellem højre og venstre arm frem og tilbage.

Gentagelse

Udfør bevægelsen 20 gange.

Gentag hele øvelsesprogrammet to gange, hvis du vil have større effekt.