

TIL LYKKE MED DIN NYE TRÆNINGSELASTIK

Med træningsselastikken kan du hjemme eller i det fri træne musklerne på en nem og effektiv måde.

Fakta om træningsselastikken:

- Kan strækkes op til 500% uden at springe
- Bevarer den samme elasticitet 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 efter brug
- Opbevar den sammenrullet et tørt sted uden direkte sollys
- Den kan vaskes i sæbevand og skal tørres og pudres med talkum efter vask
- Elastikken kan springe, hvis der kommer huller i den, men den kan bindes sammen med en knude



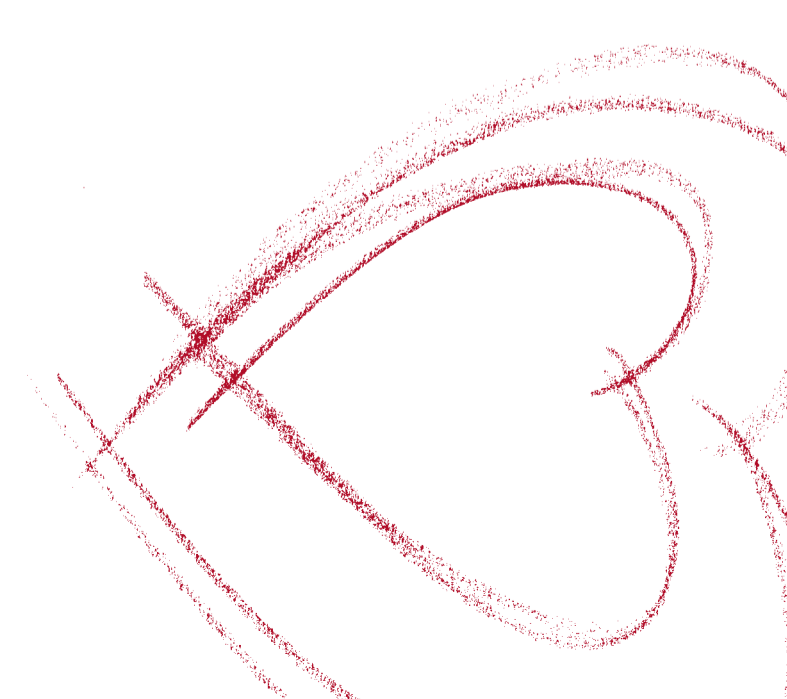
STYRK KROPPEN MED TRÆNINGSELASTIK

Hold øje med vores hjemmeside
www.hjerteforeningen.dk.
Der kommer løbende nye øvelser.

HJERTEFORENINGEN



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





SKULDERØVELSE

Udgangsstilling:

Fastgør elastikken under fødderne ved at træde på den. Kryds elastikken, tag fat i dens ender og sno dem rundt om hænderne, indtil elastikken er stram, når armene er strakt ned langs kroppen.

Bevægelse:

Før armene op langs kroppen til skulderhøjde og langsomt tilbage til udgangsstilling.

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, indtil elastikken er stram, når armene er strakt ned langs kroppen.

Bevægelse:

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

Gentagelse:

Udfør bevægelsen 20 gange.



LÅRØVELSE

Udgangsstilling:

Fastgør elastikken under fødderne ved at træde på den. Tag fat i elastikkens ender og sno dem rundt om hænderne, indtil elastikken er stram, når begge arme er bøjet og holdt ind til brystet.

Bevægelse:

Skyd hoften en smule tilbage, så din overkrop hælder forover, og bøj knæene uden at løfte hælene eller falde sammen i ryggen. Stræk knæene tilbage til udgangsstilling. Hold armene bøjet og ind til brystet under hele øvelsen.

Gentagelse:

Udfør bevægelsen 20 gange.



BALDEØVELSE

Udgangsstilling:

Fastgør elastikken rundt om et sofabein ved at binde en knude på elastikken. Stå med front mod trækretningen. Sæt den ene fod ind i lykken af elastikken og gå så langt tilbage, at elastikken strammes lidt.

Bevægelse:

Stræk det ben bagud, hvor elastikken er fastgjort - så langt du kan uden at miste balancen - og før benet langsomt tilbage til udgangsstillingen. Hold ryggen ret under bevægelsen. Har du svært ved at holde balancen, kan du støtte dig til en stol med høj ryg. Sæt stolen ved siden af det ben, du bevæger bagud.

Gentagelse:

Udfør bevægelsen 20 gange.



HOFTEØVELSE

Udgangsstilling:

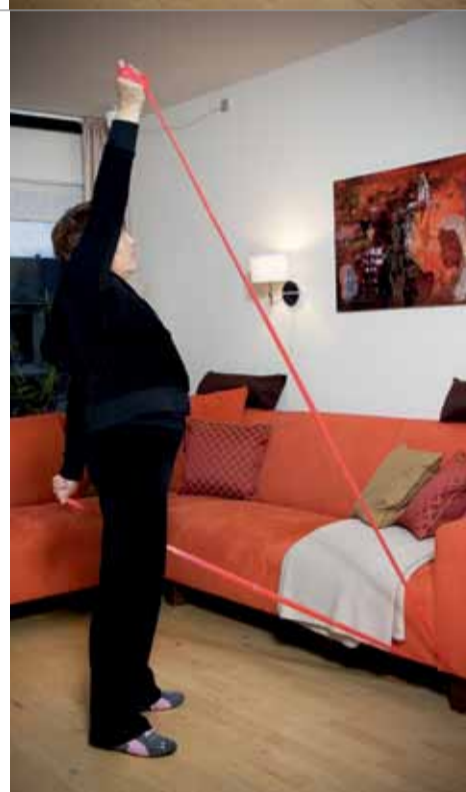
Fastgør elastikken rundt om et sofabein ved at binde en knude på elastikken. Stå med siden til trækretningen. Sæt den fod, der er længst væk fra sofabeinet, ind i elastikken og gå så langt til siden, at elastikken strammes lidt.

Bevægelse:

Stræk det ben ud til siden, hvor elastikken er fastgjort - så langt du kan uden at miste balancen - og før benet langsomt tilbage til udgangsstillingen. Hold ryggen ret under bevægelsen. Har du svært ved at holde balancen, kan du støtte dig til en stol med høj ryg. Sæt stolen foran dig.

Gentagelse:

Udfør bevægelsen 20 gange på hvert ben.



RYGØVELSE

Udgangsstilling:

Fastgør elastikken rundt om et sofabein ved at binde en knude på elastikken. Stå med front til trækretningen. Tag fat i elastikkens ender og sno dem rundt om hænderne, indtil elastikken er stram, når armene er strakt foran kroppen i elastikkens retning.

Bevægelse:

Før den højre arm strakt op over skulderen samtidig med, at den venstre arm strækkes ned og bagud - før armene langsomt tilbage til udgangsstillingen. Skift mellem højre og venstre arm. Hold ryggen ret under bevægelsen.

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, indtil elastikken er stram, når armene er strakt ned langs kroppen. Før hænderne om bag på ryggen, så hænderne rører skulderbladene, og albuerne peger op mod loftet.

Bevægelse:

Stræk armene op over hovedet - før armene langsomt tilbage til udgangsstilling.

Gentagelse:

Udfør bevægelsen 20 gange.



SKULDERØVELSE

Udgangsstilling:

Fastgør elastikken rundt om et sofabein. Stå med front til trækretningen. Tag fat i elastikkens ender og sno dem rundt om hænderne, indtil elastikken er stram, når armene er strakt foran kroppen i elastikkens retning.

Bevægelse:

Stræk begge arme bagud - før armene langsomt tilbage til udgangsstillingen.

Gentagelse:

Udfør bevægelsen 20 gange.

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