

Træningsprogram

Program titel:

Lavet af: **Effekt Fysioterapi**

Instruktør: Sigrun Danielsen

Program notater:

Original : "%Akslavenjinger H71"

Armøvelse 72

①



②



Udgangsposition:

Stående med begge arme bøjet og samlet ind til kroppen. Placer et elastik ved den nederste del af underarmen lige ovenfor håndleddet.

Træning:

Før begge underarme ud til siden samtidig. Hold overarmene indtil kroppen under øvelsen.

Armøvelse 88

①



②



Udgangsposition:

Stående. Fat om en elastik i hver ende, stræk træningsarmen op over hovedet med tommelfingeren pegende bagud, fikser den anden ende af elastikken med modsatte arm foran kroppen.

Træning:

Træk træningsarmen længere bagud, lad elastikken yde modstand mod bevægelsen. Før armen lidt frem igen og gentag.

Elastikøvelse for arm 13

①



②



Udgangsposition:

Stå med elastikken rundt om taljen. Ryggen i neutralstilling. Fat om elastikken med begge hænder, hold armene strakte langs kroppen,

Træning:

Før armene bagud, saml skulderbladene. Elastikken skal yde modstand mod bevægelsen.

Bemærk:

Armene skal holdes strakte. Undgå øget lændesvaj.

Elastikøvelse for arm 19



Udgangsposition:

Stå med ryggen i neutral stilling og siden til ribben. Bøj albuen 90°. Hold overarmen ind til kroppen. Fat omkring elastikken.

Træning:

Start øvelsen med at trække skulderbladene sammen. Drej armen ind mod kroppen. Elastikken skal yde modstand mod bevægelsen. Gentag øvelsen med modsatte arm.

Elastikøvelse for arm 20



Udgangsposition:

Stå med ryggen i neutralstilling og siden til ribben. Bøj albuen 90°. Hold overarmen ind til kroppen. Fat omkring elastikken.

Træning:

Start øvelsen med at trække skulderbladene sammen. Drej armen udefter. Elastikken skal yde modstand mod bevægelsen. Gentag øvelsen med modsatte arm.

Elastikøvelse for arm 21



Udgangsposition:

Stå med ryggen i neutralstilling og ryggen til ribben. Elastik i skulderhøjde.

Træning:

Fat om elastikken med strakt arm. Pres den strakte arm fremefter og slip roligt spændingen igen. Gentag øvelsen med modsatte arm.

Elastikøvelse for arm 22



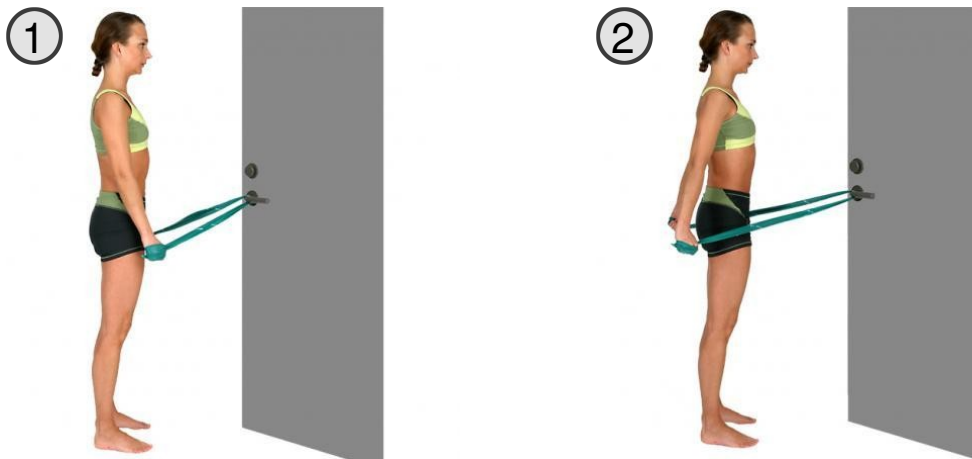
Udgangsposition:

Stå med ryggen i neutralstilling og front mod ribben.

Træning:

Fat om elastikken med begge hænder. Skulderne føres bagud ved at samle skulderbladene.

Elastikøvelse for arm 27



Udgangsposition:

Stående med front til en dør eller lignende. Fastgør elastikken til dørhåndtaget. Fat om elastikken med strakte arme, hold elastikken så den yder modstand mod bevægelsen.

Træning:

Spænd muskelkorsettet, hold stillingen. Før armene strakte bagud og tilbage til udgangspositionen.

Armøvelse 104



Udgangsposition:

Stående med en elastik i hænderne, lad tommelfingrene pegende opad og hold albuerne let bøjede.

Træning:

Hold elastikken så der er spænding på. Før armene op over hovedet og ned igen.

Armøvelse 102

①



②



③



④



Udgangsposition:

Stående eller siddende. Peg med træningsarmen på et punkt. Fat om en elastik med hånden.

Træning:

Træk med modsatte hånd elastikken, hold træningsarmen helt i ro. Træk elastikken i forskellige retninger, med forskellige hastigheder. Find et nyt punkt at pege med træningsarmen og gentag.

Armøvelse 101

①



②



Udgangsposition:

Stående. Fat om en elastik med træningsarmen holdt skråt ud til siden og albuen bøjet. Fikser elastikken med modsatte hånd foran kroppen.

Træning:

Stræk træningsarmen lige op, sænk den roligt igen til udgangsstilling.