

# 4 ØVELSER TIL SKULDER, HÅND OG ARM

Øvelserne er gode, hvis du bruger arme og hænder meget – og har mange ensidige og gentagne bevægelser.



## Sideløft

Træner musklerne i hele nakke- og skulderområdet. En god øvelse hvis du har smerter eller spændinger i nakken.

- Træd på midten af elastikken.
- Løft armene lidt ud til siden og op til skulderhøjde eller lidt højere.
- Sænk armene kontrolleret igen.
- Hold albuerne let bøjedede under hele bevægelsen.

## Udad-drejning oppe

Træner de små muskler, der styrer armen. Dem du fx bruger, når du arbejder med værktøj eller computermus.

- Træd frem på elastikken med det ene ben.
- Hold armene strakte foran benene.
- Løft armene op og bagud, samtidig med at du bøjer albuerne.
- Før elastikken kontrolleret tilbage.



2



## Golfalbue – hammer

Hvis du har en golfalbue, har du ondt på indersiden af albuen og undersiden af underarmen. Øvelsen træner disse muskler.

- Tag fat i begge hamre så hammerhovedet er bagved kroppen.
- Sving let hamrene op bag kroppen og sænk langsomt.
- Juster belastningen ved at holde tættere på eller længere fra hammerhovedet.



4

## Tennisalbue – flexbar

- Tag med hænderne modsat greb på flexbaren, mens du holder den tæt til kroppen.
- Fokuser på nederste hånd, som har håndfladen mod kroppen (træningshånd).
- Stræk armene ud samtidig med, at du vrider flexbaren lidt – som var det en karklud.
- Drej nu et par gange op og ned på flexbaren med træningshånden, som var den et gashåndtag.
- Gentag øvelsen med den anden hånd som træningshånd.

## TRÆNINGSTIP

- Lav de 4 øvelser 3 gange om ugen – eller gerne dagligt.
- Det er en god idé at lave øvelserne sammen med dine kolleger.
- Tag 20 gentagelser med hver øvelse. Du skal føle, at det “syrrer til” i de sidste gentagelser.
- Hold en kort pause (30 sek.) mellem de forskellige øvelser.
- Start med en let elastik. Når du kan tage 20 gentagelser uden besvær, skifter du til en hårdere elastik.
- Hvis en øvelse gør ondt, så nedsæt belastningen. Ellers spring øvelsen over.

Find flere øvelser  
med elastik,  
flexbar og hammer  
på [i-bar.dk](http://i-bar.dk)



# 4 ØVELSER TIL SKULDER, NAKKE OG RYG

Øvelserne er gode, hvis du står, går eller løfter meget.



## Skulderbladsklem

Giver en rank holdning i nakke, skuldre og ryg – og er god, hvis du ofte arbejder lidt foroverbøjet.

- Gør elastikken kort (skulderbredde), og hold den i strakte arme foran brystkassen.
- Stræk elastikken helt ud, til du rammer brystkassen, og klem skulderbladene sammen.
- Før armene kontrolleret tilbage igen.
- Hold albuerne let bøjedede under hele bevægelsen.



## Sideløft

Træner musklerne i hele nakke- og skulderområdet. En god øvelse hvis du har smerter eller spændinger i nakken.

- Træd på midten af elastikken.
- Løft armene lidt ud til siden og op til skulderhøjde eller lidt højere.
- Sænk armene kontrolleret igen.
- Hold albuerne let bøjedede under hele bevægelsen.



## Knæbøjning – Squat

Styrker musklerne i ben, baller og den nederste del af ryggen – og træner de muskler, du bruger, når du løfter, står og går.

- Stå ret op med afslappede skuldre.
- Bøj i knæene, mens du svinger armene frem, enden bagud og overkroppen fremover.
- Hold et naturligt svaj i ryggen, når du bøjer knæene.



## Kropsdrejning

Giver din rygsøjle styrke og stabilitet – og træner de muskler, du bruger, når du løfter, står og går.

- Sæt elastikkens ende fast i noget solidt i skulderhøjde.
- Hold armene strakte som et pistolgreb.
- Drej overkroppen, mens du følger elastikken med hele kroppen, som om du sigter med en pistol.

## TRÆNINGSTIP

- Lav de 4 øvelser 3 gange om ugen – eller gerne dagligt.
- Det er en god idé at lave øvelserne sammen med dine kolleger.
- Tag 20 gentagelser med hver øvelse. Du skal føle, at det “syrrer til” i de sidste gentagelser.
- Hold en kort pause (30 sek.) mellem de forskellige øvelser.
- Start med en let elastik. Når du kan tage 20 gentagelser uden besvær, skifter du til en hårdere elastik.
- Hvis en øvelse gør ondt, så nedsæt belastningen. Ellers spring øvelsen over.

Find flere øvelser  
med elastik,  
flexbar og hammer  
på [i-bar.dk](http://i-bar.dk)

