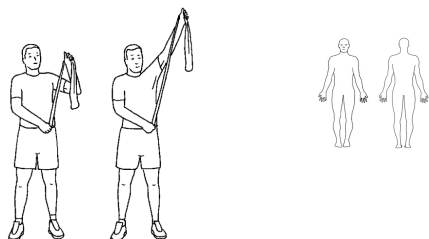


1. Overhead Band Pull Aparts

Hold elastikken med strakte arme over hovedet. Træk armene ned indtil de peger ret ud til siden. Slip roligt tilbage og gentag.

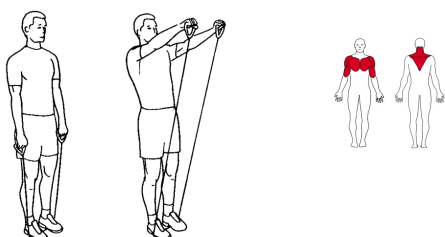
Gentagelser: 10-15



2. Enarms skulderpres m/elastik

Stå med træningsarmen skråt ind mod siden. Hold albuen bøjet. Stræk træningsarmen op mod taget. Sænk langsomt ned til udgangspositionen og gentag. Byt arm.

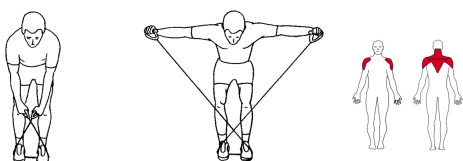
Gentagelser: 10-15



3. Stående frontløft m/elastik

Fastgør midten af elastikken under fødderne. Armene er ned langs siden med et håndtag i hver hånd. Håndryggen vender fremad. Armene løftes frem og op til de er i ansigtshøjde. Vend roligt tilbage til udgangspositionen og gentag.

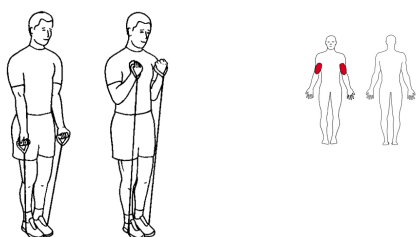
Gentagelser: 10-15



4. Foroverbøjet sideløft m/elastik

Fastgør midten af elastikken under fødderne og tag et håndtag i hver hånd. Stå let foroverbøjet med let bøjede hofter og knæ, og armene hængende ned mod gulvet. Løft de strakte arme ud til siden og op. I slutstillingen er skulderbladene trukket godt sammen. Sænk armene roligt og gentag.

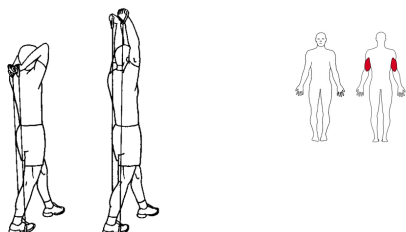
Gentagelser: 10-15



5. Stående biceps curl m/elastik

Stå på midten af elastikken med et håndtag i hver hånd. Hold albuerne ind til kroppen og i ro. Træk håndtagene op til skuldrene. Sænk roligt tilbage og gentag.

Gentagelser: 10-15



6. Splitstående tricepspres m/elastik

Stå med den ene fod på midten af elastikken og placer den anden et godt stykke foran. Hold begge arme bag hovedet med et håndtag i hver hånd således at overarmen peger mod taget og albuen er helt bøjet. Med albuerne i ro presses op til armene er helt strakte. Sænk roligt tilbage og gentag.

Gentagelser: 10-15

