

HVOR OFTE SKAL DU TRÆNE?

Træn mindst 3 gange om ugen for at opnå en effekt. Jo flere dage, du træner, jo bedre, og det er optimalt, hvis du træner hver dag.

HVOR MANGE GANGE SKAL DU GENTAGE ØVELSERNE?

Gentag helst hver øvelse 20 gange. Føles 20 gentagelser let, så forkort elastikken, eller læg den dobbelt, tre- eller firedobbelt, så elastikken giver mere modstand.

HOLD PAUSE MELLEM ØVELSERNE

Hold 30 sekunders pause mellem øvelserne.

HVOR HÅRDT SKAL DU TRÆNE?

Dine muskler må gerne syre lidt til ved de sidste gentagelser. Og de må gerne blive varme, ømme og trætte efter træningen. Men kun kortvarigt.

Træningsømhed er normalt, den første uge du træner. Men ved regelmæssig træning bør ømheden forsvinde. Gør den ikke det, eller føler du smerte, så stop med at lave den øvelse, der udløser ømheden/smerten.

HVILKEN FORSKEL KAN DE 4 ØVELSER GØRE FOR DIG?

Mange smerter kan forebygges eller mindskes med træning. Med de 4 øvelser kan du forebygge smerter og nedslidning i skuldre og arme.

I Fødevareforbundet NNF tager vi din sundhed og trivsel alvorligt. Derfor håber vi, at du vil gøre øvelserne til en god vane i din hverdag.

HVORFOR ØVELSER MED ELASTIK?

Vi anbefaler elastikøvelser, fordi

- du opnår stor effekt med en lille indsats.
- de er lette at udføre korrekt (undgå skader).
- du kan træne uden at klæde om.
- de kan erstatte flere af træningscentrenes maskiner.
- du kan lave dem både alene og med dine kolleger.

TAG ELASTIKKEN MED DIG

På jobbet, i bilen, på ferien.
Tag elastikken med dig,
og brug den som mobilt
træningscenter.

STYRK DIN KROP

4

NEMME ØVELSER *med elastik*

LAV ØVELSERNE ALENE ELLER MED EN KOLLEGA



Udgiver: Fødevareforbundet NNF
Tekst & grafik: Mixerpulten
Fotos: Søren Zeuth
Tryk: Lasertryk





HÅNDELED & UNDERARME



START

SLUT

Sid ned og trød på elastikken. Stræk elastikken ud mellem fod og hånd.

Hvil armen på benet, så dit håndled er lige over knæet. Vip hånden op og ned.

*Undgå yderpositioner.
Gentag øvelsen med det andet håndled.*



SKULDRE



START

SLUT

Gør elastikken kort. Hold den ud i strakte arme.

Stræk elastikken helt ud, til den rammer brystkassen. Klem skulderbladene sammen. Før armene kontrolleret tilbage til start.

*Under hele øvelsen:
Hold armene let bøjedede og håndleddene strakte.*



SKULDRE



START

SLUT

Trød på midten af elastikken med den ene fod.

Løft armene op til skulderhøjde. Før armene kontrolleret tilbage til start.

*Under hele øvelsen:
Hold armene let bøjedede og håndleddene strakte.*



SKULDRE



START

SLUT

Fastgør elastikken til noget solidt (fx en kollega).

Bøj din arm til 90 grader. Drej armen udad. Før den kontrolleret tilbage. Gentag øvelsen med modsatte arm.

Under hele øvelsen: Hold albuen maks. en knytnæves bredde fra kroppen. Hold overarmen stille. Undgå drej i overkroppen.