

# ELASTIKKEN

## – DEN HURTIGSTE TUR I FITNESSCENTERET



Træner de fire små skuldermuskler, som styrer armen (Rotator cuff)

Fastgør elastikken til noget solidt, fx et dørhåndtag, en krog eller et bord

Drej underarmen ud til siden, så langt du kan, og før armen tilbage igen

Hold albuen bøjet 90 grader og en knytnæves bredde udefra kroppen under hele bevægelsen



God for underarm og håndled

Vip stille og roligt hånden op og ned

Undgå at gå helt i bund med hånden. Det kan overbelaste dit håndled



TAG 20 GENTAGELSER AF HVER ØVELSE