

ELASTIKKEN

– DEN HURTIGSTE TUR I FITNESSCENTERET



▼
Løft skuldrene,
og fornem, du klemmer
musklen mellem dine
skuldre og nakke
sammen

God for den
store skulder/
nakkemuskel
(Trapezius)

▼
Sænk armene
igen helt ned i
bunden

▼
Hold armene
strakt under hele
bevægelsen



TAG 20 GENTAGELSER AF HVER ØVELSE