

Mere elastik i hverdagen

Forebyg
smerter med kun
2 minutters
daglig
træning!



Vi holder mennesker i bevægelse

Krop+ fysik

Træn dig fra smerterne

Flere og flere danskere har problemer med muskler og led. Forskning viser dog, at blot få minutters daglig træning med en elastik kan være nok til, at du får færre gener i nakke, skulder og hoved og undgår kroniske smerter.

Kom godt i gang med elastikken

- Udfør hver øvelse, så mange gange du kan. Kan du lave 20, skal du gøre øvelsen sværere ved at regulere på længden af elastikken eller skifte til en sværere elastik.
- Træn gerne dagligt, og mindst tre gange om ugen.
- Afsæt gerne et fast tidspunkt på dagen - sæt evt. en alarm på din mobil.
- Prøv om du kan få dine venner eller kollegaer med. Fælles træning er godt for det sociale samvær og gør det nemmere at få udført øvelserne.
- Kvaliteten er vigtig. Hvis du får ondt eller ikke kan udføre en øvelse korrekt, skal du springe den over. Få evt. råd og vejledning hos en fysioterapeut.
- Skift gerne ud med andre elastikøvelser, eller suppler med andre pauseøvelser.

Læs mere på www.fysio.dk/mereelastik



1 Triceps

Hold elastikken bag kroppen med venstre arm, højre arm strakt over hovedet med bøjet albue. Stræk albuen og hiv opad. Træn begge sider.

2 X-faktor

Hold elastikken foran kroppen, og træk diagonalt opad/nedad. Skift side - så du "tegner" et X.



3 Skistavs-arme

Sæt elastikken fast om et bordben, en (låst) dør eller lign. Start med strakte arme lidt foran kroppen, og træk roligt elastikken bagud, så langt du kan.



4 "SÅ stor"

Hold elastikken foran kroppen, træk den ud til siderne.



Træningstips

Hold håndleddene i lige forlængelse af underarmene, og bøj ganske lidt i albuerne for at undgå at overstrække leddene.

Hold resten af kroppen i ro; undgå "medbevægelser".

Hold skulderpartiet sænket og skulderbladene samlet.

Udfør træningen med langsomme, rolige bevægelser; hold altid igen på vej tilbage i en øvelse.

5 Biceps

Stå på elastikken og hold i den med armene ned langs kroppen. Træk elastikken op mod kroppen ved at bøje albuerne. Overarmene holdes i ro langs kroppen (albuerne peger mod gulvet).



6 Drej ud

Sæt elastikken fast om et højt bordben, en låst dør eller lign. Højre albue peger mod gulvet, underarmen peger lige frem. Drej nu underarmen udad, så du trækker elastikken ud til siden, og løsner roligt på vej tilbage. Hold overarmene langs kroppen i hele øvelsen. Træn begge sider.



Læs mere
om fordelene ved
elastiktræning og få
flere øvelser på
fysio.dk/mereelastik

Mere elastik i hverdagen

Vis os, hvordan du holder dig i bevægelse med elastikken.
Del billeder og videoer af din elastiktræning, og bliv
selv inspireret – anvend #mereelastik på Instagram.



#mereelastik

Udarbejdet af:



Vi holder mennesker i bevægelse

Krop+fysik