



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

IDETYPE:

Idræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 16 år

REKVISITTER:

Elastik eller elastikbånd (10 m).

ANTAL:

1 el. flere

VARIGHED:

Fra 10 minutter

Fysisk træning - Elastik:

Denne video har til formål at inspirere din træning med elastikbånd. I videoen viser Mohamed, hvordan man kan styrke overkroppen, herunder ryg, vinger, bryst og biceps, gennem to øvelser. Elastikbånd er et glimrende redskab, da man let kan justere og tilpasse belastningen til sin træningstilstand.

SÅDAN GØR DU:



Elastikbånd rows (udgangspos.)

Denne øvelse træner hovedsageligt den øverste del af ryggen, vingerne og biceps. Start med, at sæt elastikken fast i en passende højde, eventuelt i en ribbe. Placer dig selv, så du kan gribe elastikken med strakt arm, uden at elastikken er helt spændt ud. Ret ryggen, spænd i coren og hold hovedet i en neutral position, hvor du kigger fremad.



Elastikbånd rows (arbejdsfase)

Oprethold spænding i coren og træk din arm tilbage. Trækket skal komme fra det øverste af ryggen og vingen, hvor biceps træk skal være sekundært. Hold spændingen, når du ikke kan trække længere tilbage, hvorefter du fører armen kontrolleret tilbage til udgangspositionen. Husk at skifte arm.



Elastik flyer (udgangsposition)

I denne øvelse trænes hovedsageligt forsiden af skulderen og brystmuskulatur. Sæt elastikken fast et passende sted, cirka i brysthøjde. Placer dig, så du kan tage fat i elastikken med næsten strakt arm, uden at elastikken er spændt hårdt ud. Tillad din arm at have en lille vinkel, så du undgår at overekstendere i albueleddet. Du spænder op i coren og holder din arm helt tilbage, så du kan mærke et stræk over brystet.



Elastik flyer (arbejdsfase)

Oprethold spændingen i coren og tag en god vejtrækning, mens du kontrolleret fører armen ind foran kroppen. Når armen er foran dig, holder du spændingen, hvorefter du langsomt og kontrolleret fører armen tilbage til udgangspositionen, mens du puster ud.