



Arm & Overkrop Udstræknings øvelser

Øvelse

Illustration

Udførelse & Tips

Underarm 1



Hold en strakt arm frem foran brystet med håndfladen op. Grib omkring fingrene med den anden hånd og træk ned og bagover, således at håndfladen vendes frem. Når der mærkes stræk på underarmens forside holdes stillingen i 45-60 sek. Byt arm.

Underarm 2



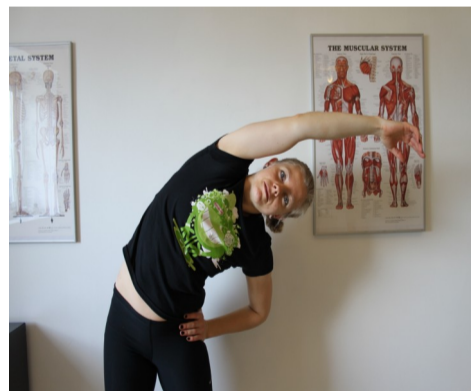
Hold en strakt arm frem foran brystet med håndfladen ned. Grib omkring fingrene med den anden hånd og træk ned og bagover, således at håndfladen vendes ind mod kroppen. Når der mærkes stræk på underarmens overside holdes stillingen i 45-60 sek. Byt arm.

Overkrop 1



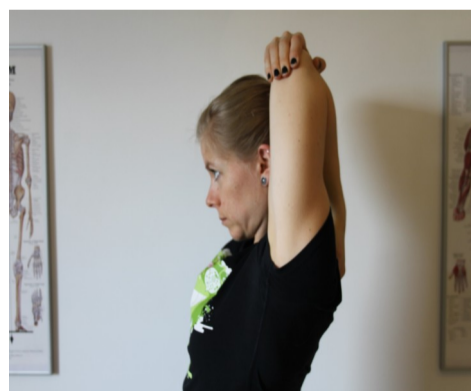
Løft armene strakte over hovedet og se op mod loftet. Stræk armene så højt op som muligt og mærk at det strækker i hele kroppen. Hold 15-20 sek. Hæng evt. ned fra en ribbe - så kan du holde strækket længere - 45-60 sek.

Yderside overkrop 1



Løft den ene arm op over hovedet og sænk overkroppen langsomt til modsatte side. Mærk at det strækker på ydersiden af kroppen. Hold stillingen 15-20 sek. Gentag øvelsen til den anden side. Evt hæng ud fra en ribbe - så kan du holde strækket længere - i 45-60 sek.

Triceps 1



Placer begge arme bag hovedet således at den ene hånd holder omkring den anden albue. Træk albuen mod hovedet til det strækker på bagsiden af overarmen. Hold 45-60 sek. og byt arm. Hold albuen så tæt til hoved som muligt