

# 4 ØVELSER MED ELASTIK

## FOR NAKKE, SKULDRE OG ARME

Øvelserne træner de muskler, du blandt andet bruger, når du arbejder ved computer. Det kan mindske smerter i nakke, skuldre og arme.

Længden på elastikken skal være fra næsetip til gulv – inklusiv håndtag.

1



### Sideløft (den store nakke-skuldermuskel)

- Stå som på billedet og løft armene ud til siden og op, indtil overarmen er vandret. Sænk så armene kontrolleret igen.
- Du skal have armene lidt foran kroppen i hele bevægelsen.
- Hold dine albuer let bøjede under hele bevægelsen.

3



### Udad-drejning (musklerne, der styrer armen)

- Sæt elastikkens ene ende fast i fx et dørhåndtag eller øverst om benet på et tungt bord.
- Placér dig, så elastikken er spændt, og drej så underarmen ud til siden og tilbage igen.
- Hold din albue bøjet 90 grader og armen en knytnæves bredde ude fra kroppen.

2



### Skulderblads-klem (musklerne mellem skulderbladene)

- Gør elastikken kortere til cirka skulderbredde og hold armene strakt frem foran kroppen.
- Træk nu armene ud til siden og bagud til elastikken rammer brystkassen. Fornem, at du klemmer skulderbladene sammen på ryggen.
- Før armene kontrolleret tilbage igen.
- Hold dine albuer let bøjede under hele bevægelsen.

4



### Håndleds-vip (musklerne i underarmen)

- Sæt dig som vist på billedet og tråd midt på elastikken med den ene fod.
- Dit håndled skal stikke ud over bordkanten, så du har fri bevægelighed.
- Bøj stille og roligt håndleddet op og ned – dog uden at gå helt i bund.

### Træningstips:

- Lav de 4 øvelser 3 gange om ugen – eller gerne dagligt.
- Det er en god idé at lave øvelserne sammen med dine kolleger.
- Brug fx 5-10 minutter, inden I går til frokost, hvor I laver hver øvelse med så mange gentagelser, I kan uden pause. Husk dog 1 minuts pause mellem hver af de 4 øvelser.
- Start med den letteste elastik og skift til en hårdere elastik, den dag du ubesværet kan gennemføre 20 gentagelser.
- Hvis en øvelse føles mærkelig eller gør ondt i dine led, så prøv at nedsætte belastningen. Ellers spring øvelsen over.