HJERTEMOTION MED ELASTIK

En elastik er rigtig god at træne med. Med elastikken kan du nemt få trænet hele kroppen. Stærke muskler gør dig bedre i stand til at klare dig selv, så du fx nemmere kan rejse dig op eller gå op ad trapper. Du bestemmer selv, hvor hårdt du vil træne dine muskler ved at stramme eller løsne elastikken. Du kan træne alle vegne og når som helst med en elastik både derhjemme og i naturen. Rigtig god fornøjelse.

AF METTE STOUGAARD • FOTO LINDA JOHANSEN

1 | Øvelse for forsiden af overarmen
Stå med strakte arme med stram elastik. Håndfladen fremad. Bøj og stræk i albuen og bevar elastikken stram.
Udføres med 10-15 gentagelser 2-3 gange.

2 | Øvelse for benene – knæbøjning
Stå med hoftebreddes afstand. Bøj knæene som om, du skal sætte dig på en stol. Stram elastikken. Rejs dig op så benene strækkes og mærk modstanden fra elastikken.
Udføres med 10-15 gentagelser 2-3 gange.

3 | Øvelse for benene – sidestep
Stå med let spredte ben. Tag et skridt til siden, mærk elastikken stramme. Før benet tilbage igen og tag et skridt til modsatte side. Mærk elastikken strammes, når du tager et skridt. Gentag til modsatte side.
Udføres med 10-15 gentagelser 2-3 gange.

4 | Øvelse for skulderen
Stå på elastikken med armene ned langs siden. Før armene strakt op og frem foran kroppen. Før tilbage igen og gentag.
Udføres med 10-15 gentagelser 2-3 gange.

5 | Øvelse for maven
Stå på elastikken med armene ned langs siden. Elastikken er stram. Bøj overkroppen mod den ene side, ret op og gentag til den anden side.
Udføres med 10-15 gentagelser 2-3 gange.

6 | Øvelse for bagsiden af arme
Stå på elastikken med armene ned langs siden. Bøj i knæ og læn dig forover. Før armene bagud og strakt op langs kroppen, sænk langsomt og gentag.
Udføres med 10-15 gentagelser 2-3 gange.

ØVELSER FOR DIT HJERTE
Træningsprogrammerne hjælper dig med at passe på dit hjerte. Træningen består af øvelser, som styrker hele kroppen, og er lige til at gå til.

Har du spørgsmål i forbindelse med motion? Så ring til Hjertelinjen på 70 25 00 00. Rådgiverne sidder altid klar til at hjælpe dig.

HJERTE FORENINGEN