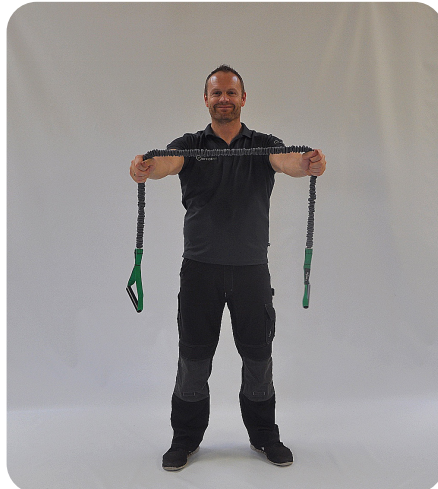


POWERBREAK

SKULDER | RYG



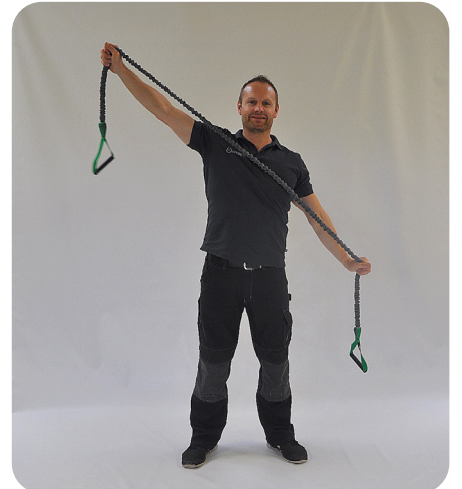
1. Hold elastikken i begge hænder foran kroppen.
2. Træk elastikken diagonalt opad/nedad.
3. Skift side, således du hele tiden "tegner" et X foran dig med elastikken.



1



2



3



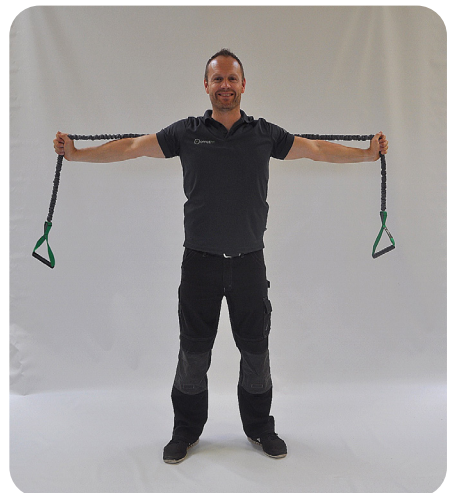
1. Tag fat i elastikken med skulderbreddes afstand.
2. Stræk elastikken ud imens du bevæger den opover hovedet.
3. Bevæg elastikken videre om bag hovedet, mens den er udstrakt



1



2



3



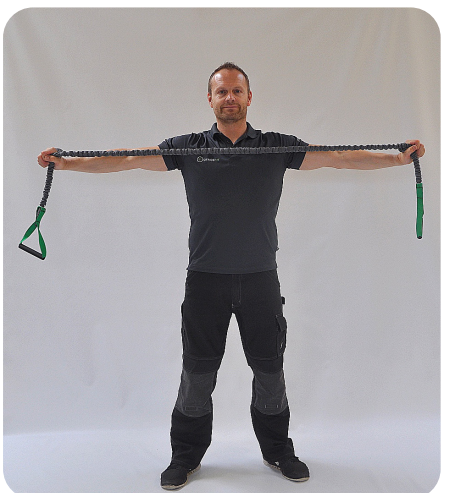
1. Hold elastikken foran dig i skulderhøjde og med et skulderbredt greb.
2. Hold enten elastikken dobbelt som på billede 1 eller i et lag som på billede 2.
3. Før armene ud til siden og bagud – mærk at skulderbladene mødes.



1



2



3

DET GODE UDSTRÆK



1. Stræk den ene arm lige frem. Brug den anden arm til at presse den ind mod kroppen.
2. Du skal føle, at det tager fat i skuldermusklen. Hold strækket i 15-30 sek.