

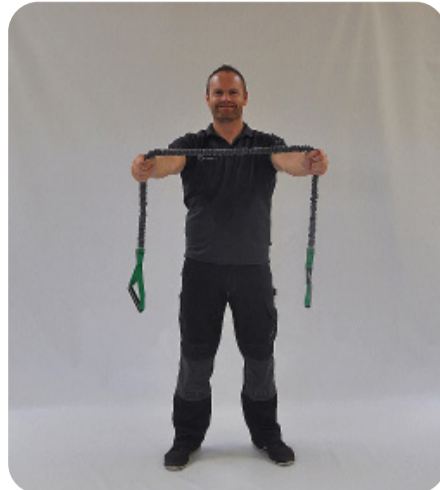
# AKTIV PAUSE

## SKULDER/RYG MED ELASTIK

1) Hold elastikken i begge hænder foran kroppen.

2) Træk elastikken diagonalt opad/nedad.

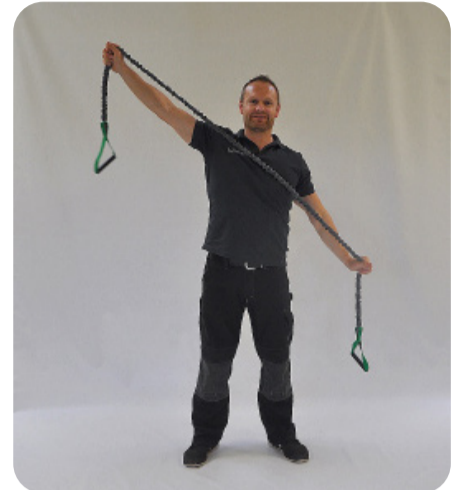
3) Skift side, så du hele tiden "tegner" et X foran dig med elastikken.



1



2



3

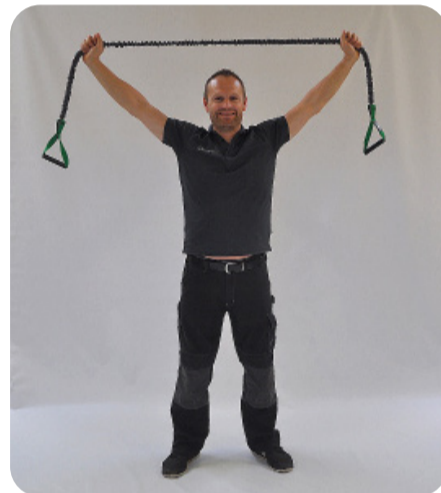
1) Tag fat i elastikken med skulderbreddes afstand.

2) Stræk elastikken ud, mens du bevæger den op over hovedet.

3) Bevæg elastikken videre om bag hovedet, mens den er uddrakt.



1



2



3

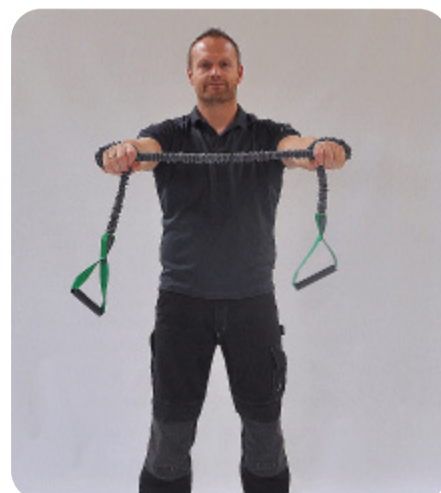
1) Hold elastikken foran dig i skulderhøjde med et skulderbredt greb.

2) Hold elastikken dobbelt (billede 1) eller i ét lag (billede 2).

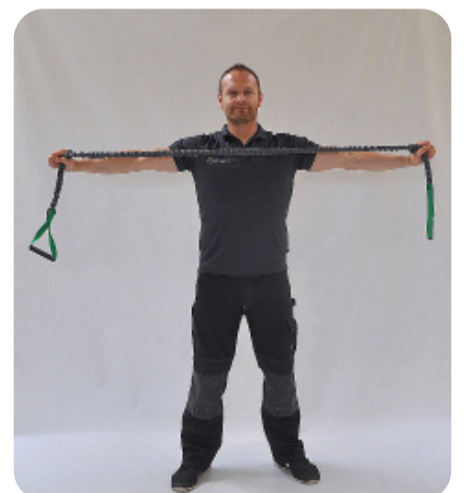
3) Før armene ud til siden og bagud og mærk, at skulderbladene mødes.



1



2



FRA SIDEN

## OG HUSK SÅ LIGE 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.

