

TRÆNINGSPROGRAM TIL NAKKE OG SKULDRE

OVERSIGT OVER ØVELSER

ØVELSE	ANTAL GENTAGELSER FRA START	ANTAL GENTAGELSER EFTER 2 UGER
1. X-factor		
2. SHRUGS		
3. SIDELØFT		
4. FRONTLØFT		
5. SKULDERBLADSKLEM		
STRÆKØVELSER:		
- STRÆK TIL SIDERNE		
- SKUB HAGEN IND		
- HÆNDER PÅ BAGHOVEDE		

GODE RÅD TIL ELASTIKTRÆNINGEN:

- Brug den letteste elastik i de første 2 uger.
- Når øvelserne kan laves med 20 gentagelser ubesværet med korrekt teknik, skiftes der til en sværere elastik.
- Det er normalt og ok at mærke syre og træthed i forbindelse med træningen, men stop træningen hvis der opstår smerter i led.



Cand. Scient Idræt og Sundhed Maria Knudsen

www.mk-sund.dk

info@mk-sund.dk

TRÆNINGSPROGRAM TIL NAKKE OG SKULDRE

1. X-FACTOR

SÅDAN GØR DU:

STIL DIG MED DIN VÆGT LIGE FORDELT PÅ BEGGE BEN.

SPÆND I MAVEN.

TAG FAT OM ELASTIKKEN, OG HOLD DEN ENE HÅND CIRKA VED HOFTEN.

TRÆK NU DEN ANDEN HÅND OPAD OG LET BAGUD.

GENTAG TIL MODSATTE SIDE.



2. SHRUGS

SÅDAN GØR DU:

STIL DIG MED DIN VÆGT MIDT PÅ ELASTIKKEN.

TAG FAT OM ELASTIKKEN, I BEGGE ENDER.

TRÆK NU SKULDRENE OP MOD ØRENE I EN KONTROLLERET BEVÆGELSE. SÆNK LANGSOMT SKULDRENE IGEN.



3. SIDELØFT

SÅDAN GØR DU:

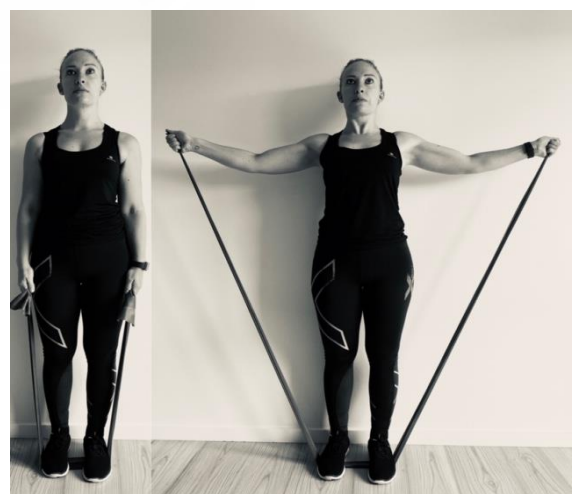
STIL DIG MIDT PÅ ELASTIKKEN.

TAG FAT OM ELASTIKKEN, I BEGGE ENDER.

SPÆND I MAVEN.

LØFT NU ARMENE UD TIL SIDEN OP TIL CA. VANDRET.

SÆNK I LANGSOMT TEMPO.



TRÆNINGSPROGRAM TIL NAKKE OG SKULDRE

4. FRONTLØFT

SÅDAN GØR DU:

STIL DIG MIDT PÅ ELASTIKKEN.

TAG FAT OM ELASTIKKEN, I BEGGE ENDER.

SPÆND I MAVEN.

LØFT NU ARMENE FORAN KROPPEN OP TIL CA. VANDRET.

SÆNK ARMENE I KONTROLLERET TEMPO.



5. SKULDERBLADSKLEM

SÅDAN GØR DU:

SÅDAN GØR DU:

STIL DIG MED DIN VÆGT MIDT PÅ ELASTIKKEN.

TAG FAT OM ELASTIKKEN, SÅ DEN HAR EN LET SPÆNDING.

LØFT ARMENE TIL BRYSTHØJDE UD FORAN KROPPEN.

TRÆK ELASTIKKEN IND MOD BRYSTET, OG MÆRK AT SKULDERBLADENE BEVÆGES TÆTTERE PÅ HINANDEN.



STRÆK TIL SIDERNE

SÅDAN GØR DU:

LÆG HOVEDET PÅ SKRÅ.

LÆG DIN HÅND PÅ UDEN AT TRÆKKE.

FLEKS EVT. I MODSATTE.

HOLD STRÆKKET I CA. 20 SEKUNDER.

GENTAGES TIL BEGGE SIDER.



TRÆNINGSPROGRAM TIL NAKKE OG SKULDRE

SKUB HAGEN IND

SÅDAN GØR DU:

SKUB DEN MED DEN ENE HÅND LET IND.

HOLD STRÆKKET I CA. 20 SEKUNDER.



HÆNDERNE PÅ BAGHOVEDET

SÅDAN GØR DU:

LÆG DINE HÆNDER PÅ BAGHOVEDET UDEN AT TRÆKKE.

MÆRK STRÆKKET PÅ BAGISDEN.

HOLD STRÆKKET I CA. 20 SEKUNDER.

