

Når du holder en længere pause

Sideløft med elastik



1. Tag fat om elastikken så den har en passende længde og modstand. Stå som på billedet.

2. Løft overarmene til vandret med let bøjede albuer og sænk dem roligt igen. I hele bevægelsen skal armene være lidt foran kroppen.

Gentag øvelsen 8-12 gange.