

Når du holder en længere pause

Udadrotation (træner muskler og skulderblade)



1. Fastgør elastikken til trucken.
2. Vikl elastikken om hånden og hold den foran kroppen, med albuen bøjet 90 grader. Elastikken skal være strammet.



3. Drej armen roligt ud til siden og tilbage igen. Albuen holdes lidt ud fra kroppen og stadig bøjet 90 grader.

Gentag øvelserne 8-12 gange.