START-øvelser
Albue neste nivå

Programmet tar ca. 8 minutter. Du kan gjøre øvelsene hver dag. Gjør øvelsene 10 ganger hver, bruk gjerne 4-5 sekunder på hver repetisjon. Tøyning av brystet gjør du til slutt, 2 ganger på hver side, hold 15 sekunder. Gjør hele programmet en runde til om det kjennes greit.



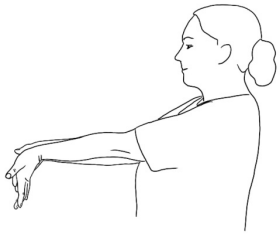
Håndleddsfleksjon m/flaske
Sitt på en stol med underarmen hvilende mot bordet og hånden rett utenfor bordkanten. Hold en flaske i hånden, håndflaten peker opp. Bøy og strekk i håndleddet.
Sett: 2 , Repetisjoner: 10



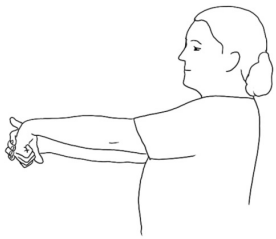
Håndleddsekstensjon m/flaske
Sitt på en stol med underarmen hvilende mot bordet og hånden rett utenfor bordkanten. Hold en flaske i hånden, håndbaken peker opp. Bøy og strekk i håndleddet.
Sett: 2 , Repetisjoner: 10



Underarm supinasjon og pronasjon m/flaske
Sitt litt foroverbøyd med den ene underarmen hvilende på bordet. Vend håndflaten opp og hold et fast grep rundt den smaleste delen av flasken slik at du får en lang vektarm. Roter flasken med hånden fra side til side. Bytt arm.
Vekt: kg, Sett: 2 , Repetisjoner: 10



Tøyning av underarm innside
Hold strak arm foran deg med håndflaten opp. Grip omkring fingrene med den andre hånden og trekk ned og bakover, slik at håndflaten vender fra deg. Når du kjenner at det strekker på framsiden av underarmen, så holder du ca. 15 sekunder. Tøy begge armer.
Varighet: 15 sek, Sett: 1



Tøyning av underarm utside
Hold strak arm foran deg med håndflaten ned. Grip omkring håndbaken med den andre hånden og bøy håndleddet slik at håndflaten vender mot deg. Når du kjenner at det strekker på utsiden av underarmen, så holder du ca. 15 sekunder. Tøy begge armer.
Varighet: 15 sek, Sett: 1

Klikk eller scan QR-koden for å vise video av hele treningsprogrammet