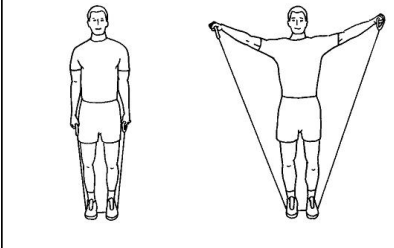
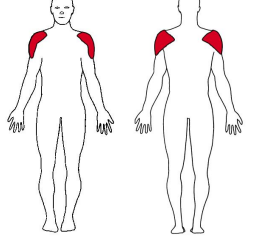
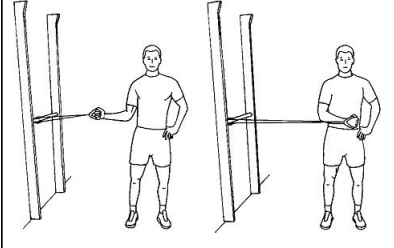
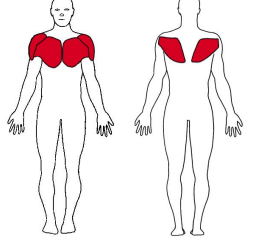
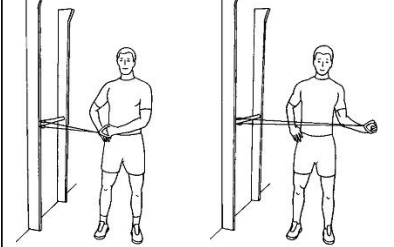
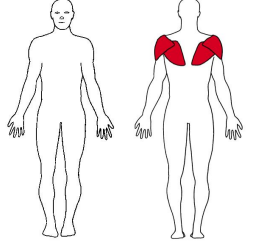
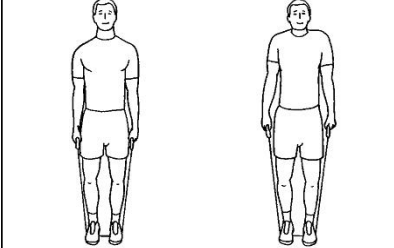
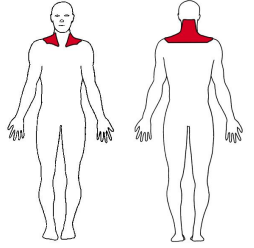
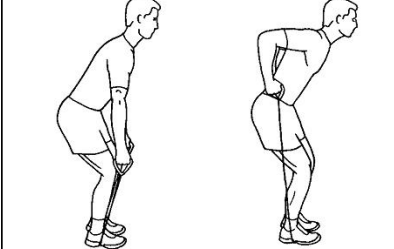
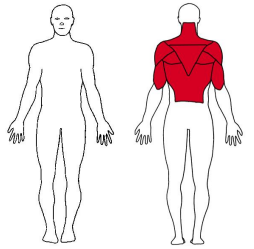
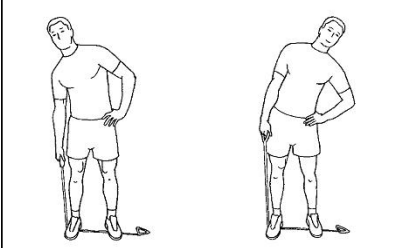
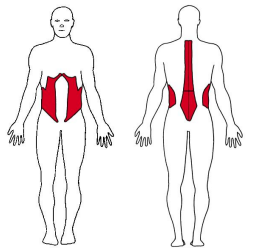


Malkning

Alle øvelser gentages 10 gange.

Af arbejdsmiljøkonsulent Lone Højgaard Borg, SEGES

Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Stående sideløft m/elastik 1				Fastgør midten af elastikken under fødderne. Armene hænger ned langs siden med elastikkens ender/håndtag i hver hånd. Håndfladerne vender mod kroppen. Armene løftes ud til siden og op til de er vandrette. Før armene roligt tilbage langs kroppen og gentag.
2 - Stående skulderrotation indad m/elastik				Fastgør elastikken i fx en krog i navlehøjde. Stå med siden mod væggen med enderne af elastikken i den ene hånd. Underarmen peger ud til siden med ca. 90 graders vinkel i albuen. Drej indad i skulderleddet til underarmen ligger tæt mod maven. Albuen holdes hele tiden ind til kroppen. Skift arm.
3 - Stående skulderrotation udad m/elastik				Fastgør elastikken som i øvelse 2. Stå med siden mod væggen og enderne af elastikken i den ene hånd. Underarmen ligger mod maven med ca. 90 graders vinkel i albuen. Drej underarmen udad så langt som muligt og hold albue ind til kroppen. Før armen roligt tilbage.
4 - Stående skulderløft m/elastik				Stå med midten af elastikken under fødderne, armene ned langs siden og en ende af elastikken i hver hånd. Sørg for at placere elastikken sådan, at der er modstand. Løft skuldrene op til ørerne og sænk dem roligt tilbage.
5 - Stående roning m/elastik				Stå på midten af elastikken med ret ryg, let bøjede hofter og knæ. Tag en ende af elastikken i hver hånd og lad armene hænge ned mod gulvet. Træk armene op langs siden til hænderne i på niveau med hoftekammen.
6 - Stående sidebøj m/elastik 2				Stå med en fod ca. midt på elastikken, hold den ene ende i hånden på samme side. Sænk overkroppen til denne side og træk til modsat. Byt side. Øvelsen styrker de skrå mavemuskler og de dybe rygmuskler.



Se dine øvelser på video

OBS! Et træningsprogram skal tage højde for begrænsninger i fysisk formåen. Kontakt derfor altid læge eller fysioterapeut hvis du oplever smerter eller ubehag under træning. Vær særlig opmærksom hvis du har skader, er gravid eller lider af sygdom.