

Løft af sække

Gentag alle øvelser 10 gange.

Af arbejdsmiljøkonsulent Lone Højgaard Borg, SEGES



Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Knæbøj og skulderpres med snor				Stå på en træningselastik med hoftebreddes afstand mellem fødderne, hold i enderne af elastikken og placer hænderne på skulderene. Bøj dig ned til ca. 90 grader i knæene og pres dig op til udgangspositionen. Pres derefter armene op mod loftet til de er strakte. Sænk roligt ned igen.
2 - Stående frontløft m/elastik 1				Fastgør midten af elastikken under fødderne. Armene er ned langs siden med en ende af elastikken i hver hånd. Håndryggen vender fremad. Armene løftes frem og op til de er i ansigtshøjde. Vend roligt tilbage til udgangspositionen og gentag.
3 - Splistående armsving bagud m/elastik				Stå med den ene fod på midten af elastikken og placer den anden et godt stykke bagud. Med et godt greb om enderne af elastikken holdes hænderne ved det forreste knæ. Træk nu armene så langt bagud som muligt.
4 - Stående sidebøj m/elastik 2				Stå med en fod ca. midt på elastikken, hold elastikken i hånden på samme side. Lav en sidebøjning i overkroppen til denne side og stræk nu til modsatte side. Efter 10 gentagelser skiftes side.
5 - Horisontal armsving m/elastik				Hold overkroppen ret og hav afslappede skuldre. Hold elastikken foran dig i ca. skulderhøjde og med et skulderbredt greb. Før armene ud til siden og bagud, og mærk at skulderbladene mødes. Elastikken strækkes ud øverst på brystkassen.
6 - Ekstension, stående				Fødderne er i ca. hoftebreddes afstand og håndfladerne på overgangen mellem lænd og bækken. Se op og bøj så langt bagover som muligt. Undgå at bøje i knæene. Hold stillingen i 1-2 sek. Kom tilbage til udgangspositionen og gentag øvelsen.



[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.