

Illustration 44: øvelse D – træk med arme – hjemme



QR-kode til video af øvelserne



Forskellige øvelser med fokus på at trække med armene, som man kan udføre hjemme.



Liggende kropshævning med bord

Find et solidt og stabilt bord. Lig på ryggen under bordet med bøjede knæ. Træk dig op i armene. Sænk dig kontrolleret nedad, til armene er udstrakte.



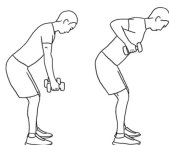
Liggende kropshævning med bord og strakte ben

Find et solidt og stabilt bord. Lig på ryggen under bordet med strakte ben. Træk dig op i armene. Sænk dig kontrolleret nedad, til armene er udstrakte.



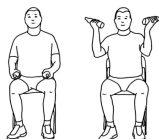
Dips på stol

Støt dig mod stolen med armene bagud med et skulderbredt greb. Kroppen holdes tilnærmelsesvis strakt, så kun hælene er i gulvet. Bøj i albuerne, og sænk kroppen ned mod gulvet. Pres op igen.



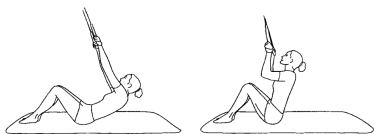
Stående roning med håndvægte

Hav en håndvægt i hver hånd, og stå med en skulderbreddes afstand imellem benene. Læn dig forover, og lad armene hænge ned imod gulvet. Træk håndvægtene op imod maven eller den nedre del af brystet, træk skulderbladene godt sammen, og sænk håndvægtene langsomt igen.



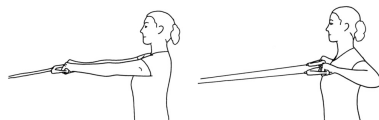
Overarmsbøjning med vandflasker

Sid på en stol. Brug to fyldte ½-liters flasker som vægte, én i hver hånd. Bøj albuerne med håndfladerne mod kroppen. Sænk langsomt armene ned igen.



Siddende kropshævning i slynge eller reb

Sid med bøjede knæ, fodsålerne i underlaget og en slynge eller et reb i hver hånd. Læn dig bagud, og hæng med strakte arme. Stabilisér i mave og lænd. Træk overkroppen op ved at bøje i albuerne, trække armene bagud og presse brystkassen frem. Sænk roligt tilbage til udgangsstillingen.



Stående roning med elastik

Hav en elastik bundet rundt om en ribbe eller lignende. Hold fast i enderne af elastikken, og træk dem mod brystkassen ved at bøje i albuerne og samle skulderbladene. Dine albuer bør være i skulderhøjde under hele øvelsen.



Liggende kropshævning i slynge

Lig på ryggen med strakte arme foran kroppen, og hold en slynge i hver hånd. Stabilisér i mave og lænd. Løft overkroppen ved både at bøje i albuerne og trække skulderbladene mod hinanden, så brystkassen presses frem. Kom roligt tilbage til udgangsstillingen.



Siddende roning med elastik

Sid med strakte ben. Fastgør elastikken under fødderne, og hold et håndtag i hver hånd. Sænk skuldrene, og træk håndtagene mod maven.



Foroverbøjet enarms-roning med elastik

Sæt en elastik under foden, og tag fat i elastikken med en hånd. Stå med det andet ben bagude, så du står med benet med elastikken forrest og det andet bagest. Træk armen og skulderbladet bagud. Bevæg langsomt tilbage til udgangsstillingen. Skift arm og ben.