



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

## IDETYPE:

Ildræt og Træning

## ALDERSGRUPPE:

Fra 16 år

## REKVISITTER:

Elastikbånd (10 meter).

## ANTAL:

1 el. flere

## VARIGHED:

Fra 5 minutter

## Kim Nedergaard - elastik:

Træning med det brede grønne elastikbånd er en skånsom måde at træne dine muskler på. Elastikbåndet tillader alle at nå deres max ydeevne uden at de bliver overbelastet eller udsat for pludselige belastninger de ikke magter at kontrollere. Kan benyttes til både bentræning, overkrop og arme/skulder. Formålet med øvelserne er: At få trænet de muskelgrupper i ben, overkrop, hofte, overkrop og arme på en anderledes og skånsom måde. Træningen bliver specifik og målrettet og dermed uhyre effektiv!

**Variation:** Kun din egen fantasi sætter grænser for hvordan elastikken kan benyttes i din træning og antallet af gentagelser varieres og tilpasses let den enkelte udøver.

### SÅDAN GØR DU:



#### Træning af ben og hofte

Spænd elastikken fast i bunden af en ribbe. Herefter udføres forskellige træk med elastikken omkring benet. Rigtig god måde at træne ben og hofteområdet på. Antallet af gentagelser tilpasses den enkelte.



#### træning af hoften

Elastikken holdes i én hånd og spændes om foden så du arbejder med samme arm/ben. Balancen styres ved at holde fast i en ribbe. Herefter strækkes benet med siden til så du udfører et såkaldt "sidespark". God træning af dit hofteparti. Ideel til kampsportsudøvere. Tilpas gentagelser og højden på dine "spark".



#### Træning af overkrop

Elastikken holdes i begge hænder og først udføres "flitsbue" bevægelsen langsomt og kontrolleret. Denne øvelse træner bl.a. din skulder. Antallet af gentagelser tilpasses den enkelte.



#### Trænings af overkrop

Elastikken holdes mellem begge hænder foran kroppen og der udføres herefter et stræk af elastikken så armene forlader kroppen. Denne øvelse træner dine brystmuskler og skulderparti. Hold hele tiden kontrol med elastikken. Antal gentagelser tilpasses.