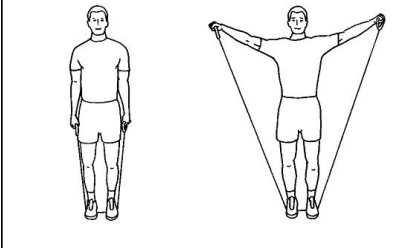
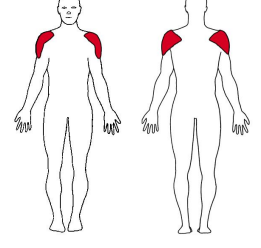
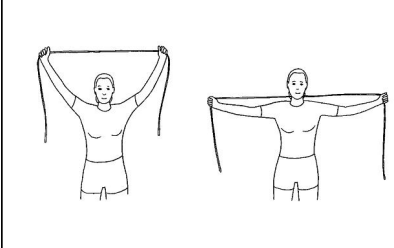
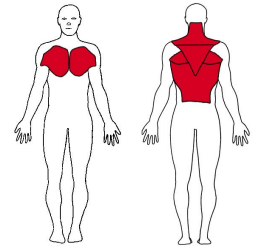
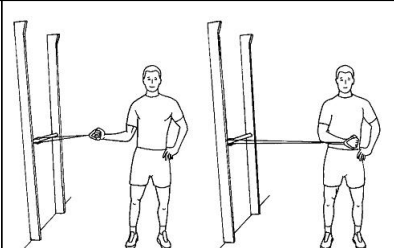
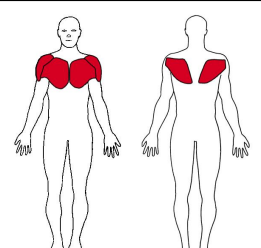
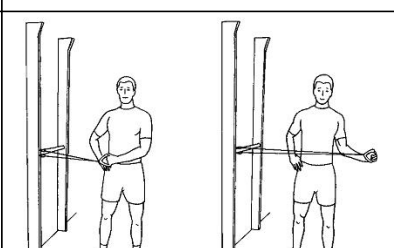
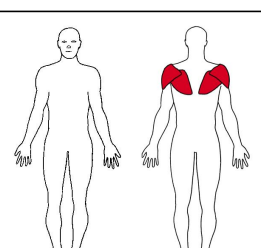
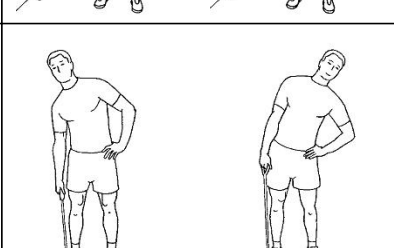
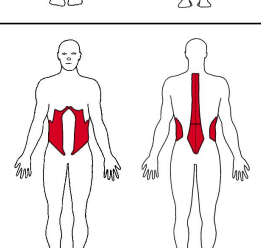
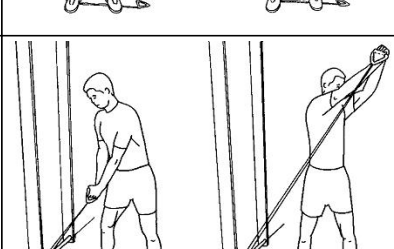
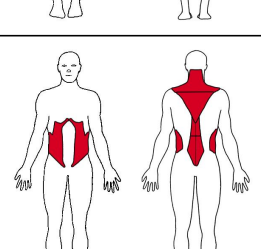


Drivning af slagtesvin

Styrk musklerne i skuldre, ryg og mave. Gentag hver øvelse 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 en ende i hver hånd. Håndfladerne vender mod kroppen. Armene løftes ud til siden og op til de er vandrette. Før armene roligt tilbage til udgangspositionen og gentag.
2 - Vertikal armsving m/elastik				Hold elastikken med strakte arme over hovedet. Træk armene ned indtil de peger ret ud til siden. Elastikken føres ned bag ved hovedet til nakken. Slip roligt tilbage og gentag.
3 - Stående skulderrotatio n 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. Vend roligt tilbage
4 - Stående skulderrotatio n 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.
5 - 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.
6 - Stående rotation m/elastik 2				Fastgør elastikken nederst i gulvhøjde fx i en krog. Stå med siden til væggen og overkroppen drejet mod den. Drej herfra til modsatte side samtidig med, at armene svinges nedefra og op til modsatte side. Gentages 10 gange. Skift side.



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.

[Se dine øvelser på video](#)