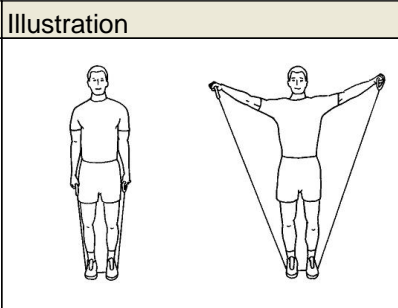
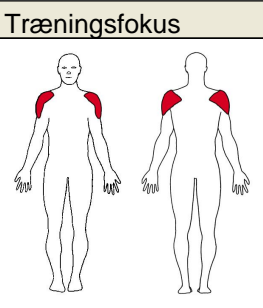
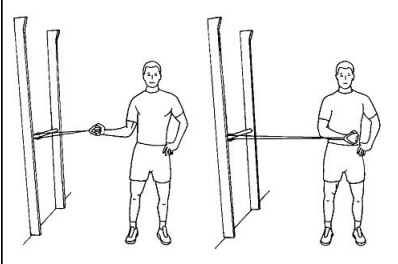
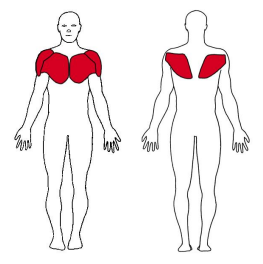
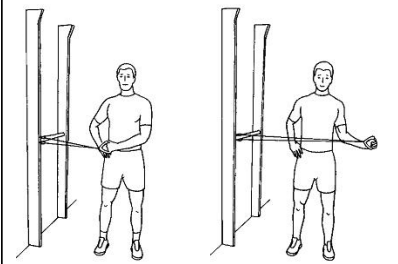
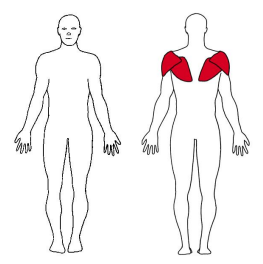
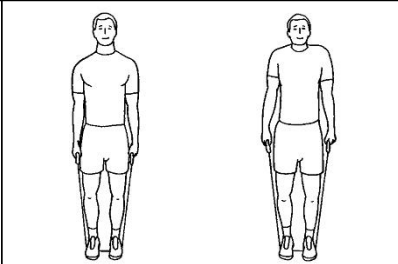
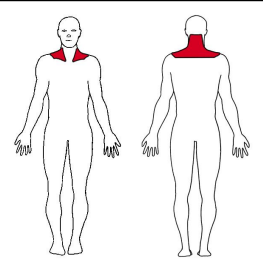
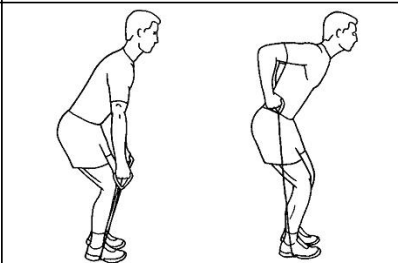
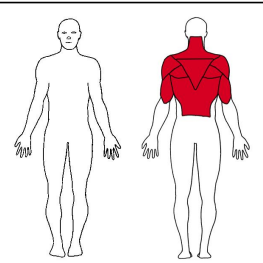
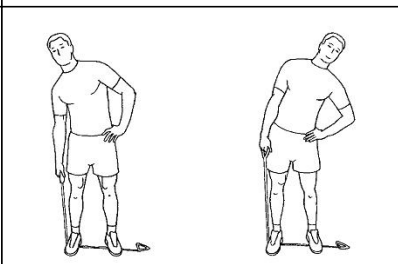
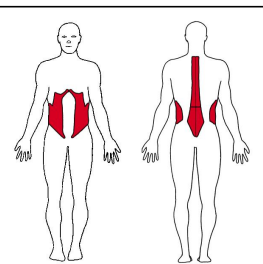


Malkning

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 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. Skift arm.
3 - 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.
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.