

### 1. Træk bagud

Hold armen ind til kroppen.  
Hold albuen bøjet 90 grader.  
Elastikken fikses til en væg eller et dørhåndtag.  
Træk armen bagud således at elastikken spændes.  
Gentages 10 gange x 1 stigende til 10 gange x 3.



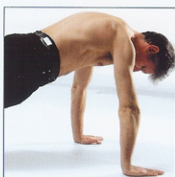
### 2. Udad drejning af armen

Hold armen ind til kroppen.  
Hold albuen bøjet 90 grader.  
Elastikken fikses til en modsatte hånd.  
Drej armen 10 grader udad, så elastikken spændes.  
Gentages 10 gange x 1 stigende til 10 gange x 3.  
Når øvelserne kan gentages 10 gange i 3 serier, udføres øvelserne efterhånden med armen flyttet ud fra kroppen i gradvis stigende vinkler: 30, 45, 60 og 90 grader.



### 4. Løft fra stol

Sæt dig på en stol.  
Tag fat i stolens kant med begge hænder.  
Løft dig fra stolen.  
Gentages 10 gange x 1 stigende til 10 gange x 3.



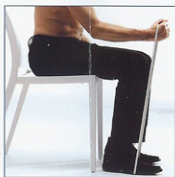
### 5. Armhævninger

Læg dig fladt på maven, eller eventuelt på knæ.  
Hæv dig helt op ved armenes kraft, således at ryggen rundes.  
Gentages 10 gange x 1 stigende til 10 gange x 3 (Øvelsen kan eventuelt udføres mod en væg).

### 3a. Løft af armen opad

Hold armen ind til kroppen.  
Hold elastikken med tomlen opad.  
Elastikken fikses til den ene fod.  
Løft armen opad og fremad, så elastikken spændes.  
Gentages 10 gange x 1 stigende til 10 gange x 3.

### 3. Løft af armen



### 3b. Løft af indad drejet arm

Hold armen ind til kroppen.  
Hold elastikken med tomlen nedad.  
Elastikken fikses til den ene fod.  
Løft armen opad og udad, ca. 30 grader fra væggen, så elastikken spændes.  
Gentages 10 gange x 1 stigende til 10 gange x 3.