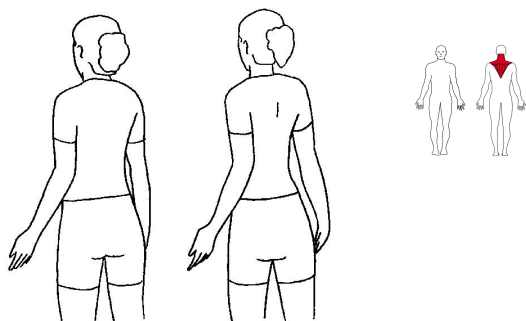


Skulderøvelser

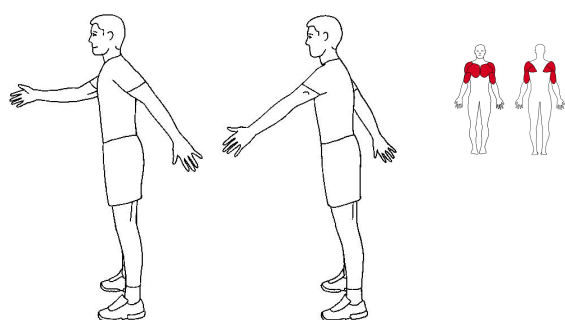


1. Sammentrekning av skulderbladene 1

Stå oppreist med armene hengende ned langs siden. Trekk skulderbladene sammen og litt ned.

Gjøres flere ganger om dagen

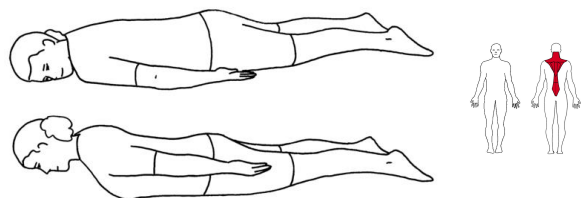
Sett: , Reps:



2. Stående armsving fram og tilbake

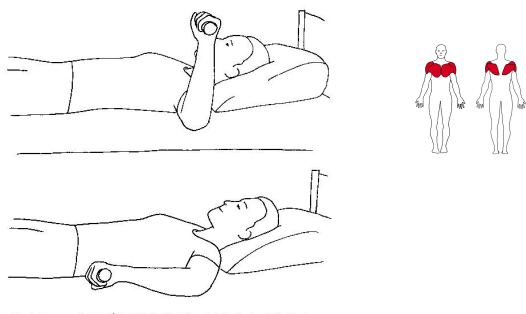
Stå med armene hengende rett ned langs siden. Slapp av i skuldrene og sving armene vekselvis fram og tilbake.

Sett: , Reps:



3. Styrke og stabilitet i brystrygg 1

Pust inn, spenn så bekkenbunn, setemuskelatur og trekk skulderbladene inn mot ryggspøylen og pust ut. Strekk fingrene nedover mot føttene og løft samtidig armer og overkropp akkurat over gulvet. Se ned i matten, ha lang nakke og hold føttene i kontakt med underlaget. Hold stillingen og pust inn, vent tilbake til utgangsstilling på utpust.

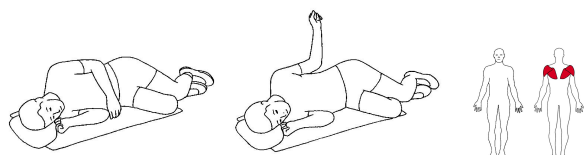


4. Øvelse i rygliggende: rotasjon skulder

Ligg på ryggen, armen rett ut for skulder (hvis ok) og 90 grader bøy i albuen. Hold skulderbue i underlaget under utførelse. Progresjon: 0.5 kg i hånden.

Vekt: kg, Sett: , Reps:

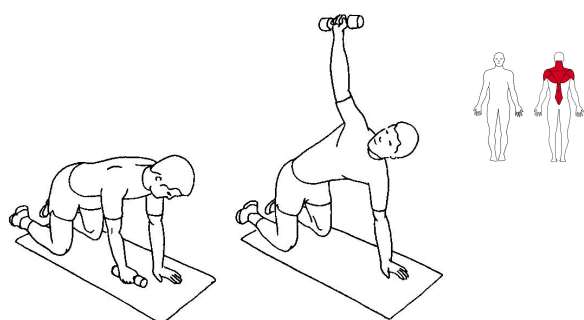




5. Sideliggende utoverrotasjon skulder

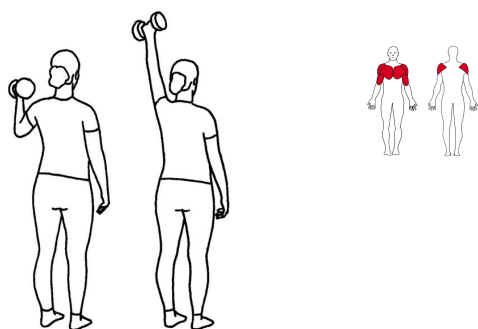
Ligg på siden på en matte med en pute under hodet. Ligg med den øverste armen ned langs siden, med bøyd albue slik at underarmen hviler mot magen. Liten håndklerull i armhulen. Hold skulderbladet i ro under utførelse. Roter den aktive armen utover. Progresjon. 0.5 kg i hånden

Sett: 3 , Reps: 10



6. Firfotstående sidehev m/rotasjon

Stå på alle fire. Før den aktive armen ut til siden og opp. Rotér overkroppen og følg armens bevegelse. Gjenta til motsatt side.

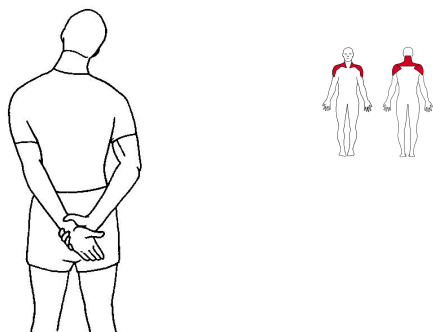


7. Enarms skulderpress m/hantel

Stå oppreist, fiksér mage- og korsryggregionen og hold en manual i hånden i skulderhøyde. Håndbaken vender bakover.

Løft manualen opp til albuen er strak over hodet. Senk rolig ned igjen. Ta gjerne begge sider.

Vekt: kg, Sett: , Reps:



8. Nakke og skulder

Plasser hendene på ryggen, senk skuldrene og legg hodet ned mot den ene skulderen. Hold 30 sek. og gjenta øvelsen til den andre siden.

Varighet: , Sett: , Reps: , Pause:

