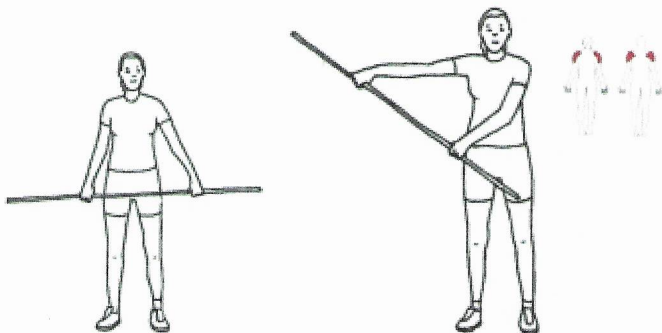


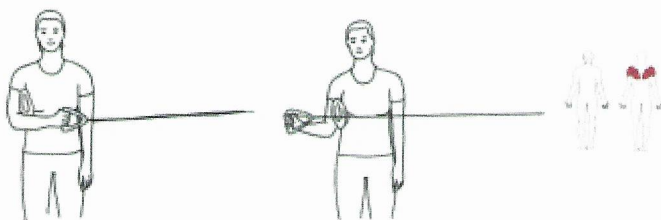


Laves 2-3x i ugen.
10 gentagelser af 3 sæt.



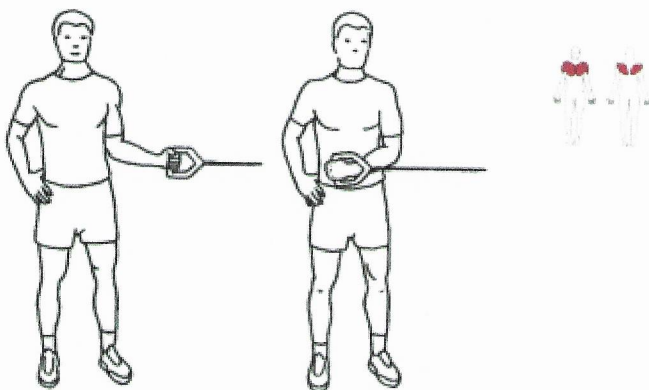
1. Sidehævninger av skulder med stang

Hold en stang/kosteskæft i cirka skulderbreddes afstand. Træk skulderbladene lidt sammen. Før armene ud til siden ved hjælp af stangen og kraften fra den nederste arm. Sænk roligt tilbage.



2. Stående udadrotation i skulder m/elastic

Placer et sammenrullet håndklæde mellem krop og albue på den aktuelle side. Hold elastikken med albuen bøjet i 90 grader. Træk elastikken så langt ud til siden som muligt. Før armen roligt tilbage til startpositionen. Øvelsen bør være glidende og smertefri.

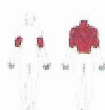
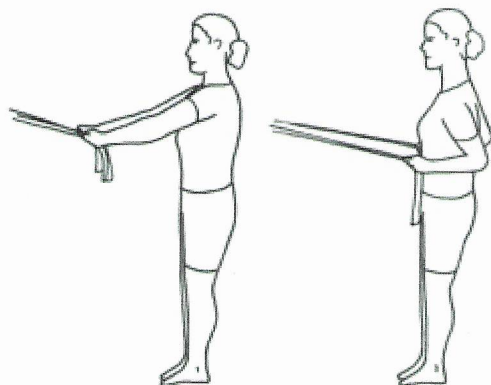


3. Stående indadrotation skulder

Stå med siden til apparatet og et godt greb om håndtaget. Albuen er bøjet 90 grader og underarmen peger ud fra kroppen. Drej indad i skulderen til underarmen ligger ind til og på tværs af maven. Albuen holdes under hele øvelsen tæt til kroppen. Byt arm.

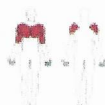
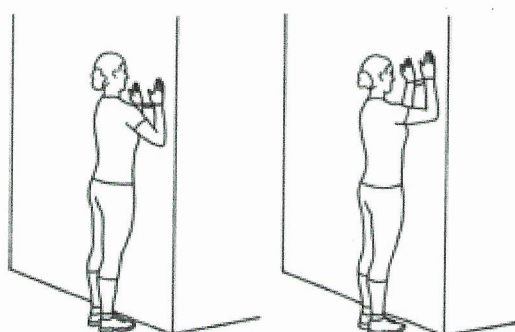


▶ Vis video



4. Stående roning m/ elastik

Fastgør elastikken nederst i ribben. Stå i en let bredstående stilling med front mod ribben og et håndtag i hver hånd. Hold armene strakt frem foran kroppen og træk håndtagene mod maven. Vend roligt tilbage til udgangspositionen og gentag.



5. Front wall slide til 90 grader m/ elastik

Stå med ansigtet mod væggen. Fastgør en cirkulær elastik rundt om begge underarme i niveau med håndleddet. Bøj albuerne og placer underarmene på væggen med kantet hånd i ca. skulderhøjde. Albuespidserne vender nu nedad. Træk skulderbladene sammen og før armene opad langs væggen i en kontrolleret bevægelse til du når ca. 90° i skulderleddet. Sænk armene ned igen og gentag.



▶ Vis video