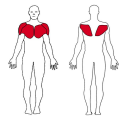


Treningen gjennomføres gjerne i samråd med fysioterapeut.

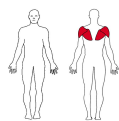
Sørg for å starte alle øvelsene med riktig stilling i rygg og skulder (rett rygg, skulderbladene trukket lett ned og sammen).

Øvelsene gjennomføres i 3 omganger, med 10 repetisjoner i hver omgang.



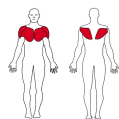
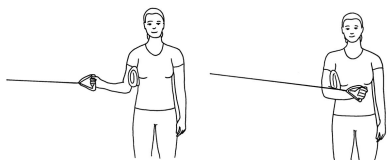
1. Muskelaktivering: innoverrotasjon

Hold den aktuelle armens albue inntil siden av kroppen. Hold den "friske" hånden mot den aktuelle armens håndledd. Press innsiden av håndleddet mot den friske sidens hånd som holder imot. Hold presset i 5 sekunder. Du skal kjenne at musklene på fremsiden av skulderen spennes.



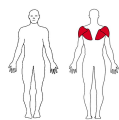
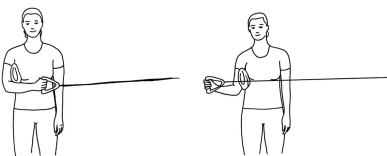
2. Muskelaktivering: utoverrotasjon

Hold den aktuelle armens albue inntil siden av kroppen. Hold den aktuelle armens håndledd på undersiden. Press utsiden av håndleddet mot den friske sidens hånd som holder imot. Hold presset i 5 sekunder. Du skal kjenne at musklene på baksiden av skulderen spennes.



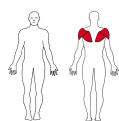
3. Innoverrotasjon m/strikk

Fest et strikk i et dørhåndtak e.l. i en passelig høyde. Plasser et rullet håndkle mellom den aktuelle sidens overarm og overkropp. Hold albuen bøyd til 90 grader. Trekk strikken inn mot overkroppen. Returnér langsomt til utgangsposisjon. Forsøk å holde en jevn rytme.



4. Utadrotasjon m/strikk

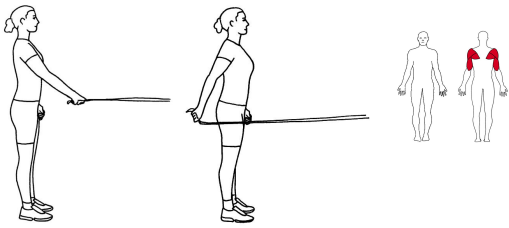
Fest et strikk i et dørhåndtak e.l. i en passelig høyde. Plasser et rullet håndkle mellom den aktuelle sidens overarm og overkropp. Hold albuen bøyd til 90 grader. Trekk strikken ut fra overkroppen. Returnér langsomt til utgangsposisjon. Forsøk å holde en jevn rytme.



5. Utoverrotasjon i skulder m/knестrekk

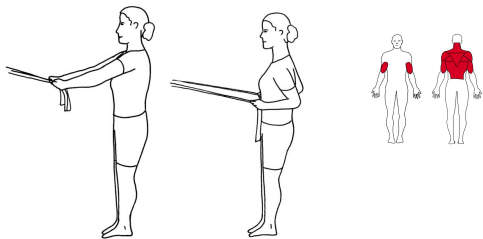
Ligg på ryggen. Den ene enden av strikken festet til beinet på aktuell side, den andre holdes i hånden. Aktuell arm ligger ut til siden i skulderhøyde på en pute. Albuen bøyd i ca. 90°. Bøy kneleddet for å slakke strikken, rotér så armen opp mot hodet så langt du kommer. Strekk kneleddet ut for å stramme strikken og rotér armen tilbake. Brems bevegelsen kontrollert.





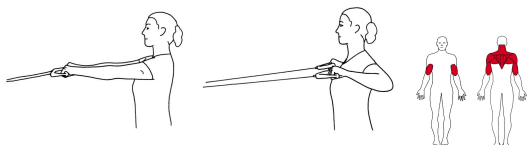
6. Skulderstrekk m/strikk

Fest strikken i hoft høyde og stå med ansiktet vendt mot festepunktet. Ta tak i strikken med den ene hånden og før armen bakover med strak albue. Før langsomt tilbake og gjenta.



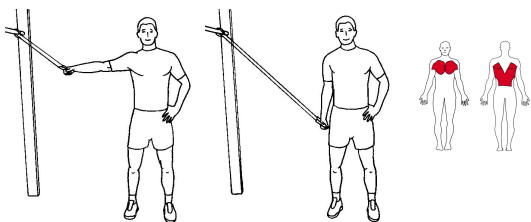
7. Stående roing m/strikk, lav

Fest strikken i dørhåndtak, ribbevegg e.l. Stå med litt avstand mellom beina, et håndtak i hver hånd og med ansiktet mot ribbeveggen. Senk skuldrene og trekk håndtakene mot magen. Slipp langsomt tilbake. Øvelsen kan også gjøres i sittende på gulv (med strikk under fotsåler) eller stol.



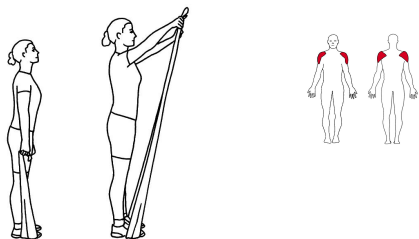
8. Stående roing m/ strikk, høy

Fest strikken i dørhåndtak, ribbevegg e.l. Stå med litt avstand mellom beina, et håndtak i hver hånd og med ansiktet mot ribbeveggen. Senk skuldrene og ta albue litt ut fra kroppen (lavere enn skulderhøyde). Trekk håndtakene mot brystet og trekk albuer bak og skulderblad sammen. Slipp langsomt tilbake. Øvelsen kan også gjøres i sittende på gulv eller stol.



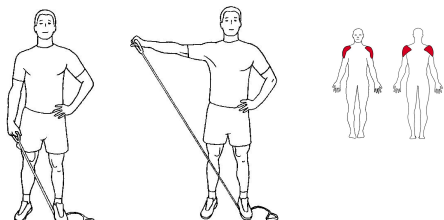
9. Inntrekk m/strikk

Fest strikken et stykke oppe i ribbeveggen/over dør. Stå med enden av strikket i ene hånden og med siden mot veggen/døren. Hold armen strak ut fra kroppen og trekk håndtaket ned og inn mot hoften. Slipp langsomt tilbake.



10. Scaption m/strikk

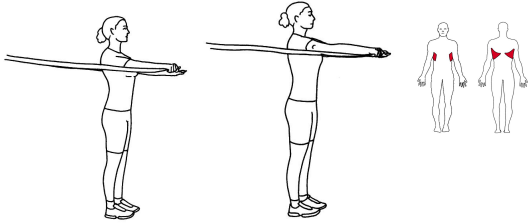
Plasser midten av strikken under føttene. Stå med strake armer ned langs siden med tommelen pekende fremover. Før armene framover så langt du klarer. Senk rolig tilbake til utgangsstilling og gjenta.



11. Sidebevegelse m/strikk

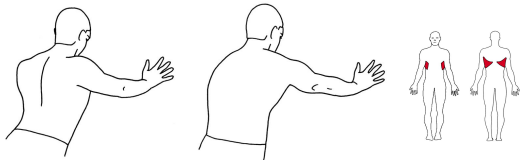
Stå med den aktuelle armen foran kroppen. Løft armen ut til siden og så langt opp du klarer (til du når skulderhøyde). Senk langsomt tilbake.





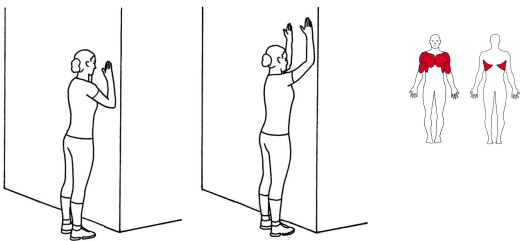
12. "Forlenging" av arm

Fest strikken i skulderhøyde og stå med ansiktet vendt bort fra festepunktet. Ta tak i strikken med begge hender og før dem ut i skulderhøyde foran deg. Trekk skulderbladene fra hverandre slik at hendene føres vekk fra festepunktet, slik at armene "forlenges". Før langsomt tilbake og gjenta. Merk at overkroppen ikke skal beveges.



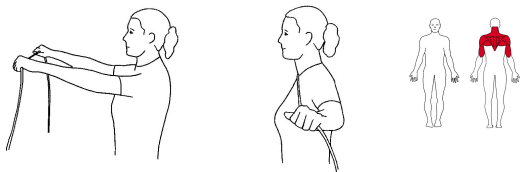
13. Pushups med "forlengelse" av armer

Len deg på armene på en vegg. Senk brystet inn mot veggen uten å bøye i albue. Kjenn av skulderbladene samles. Press så brystet ut igjen gjennom armene. Skyt ryggen ut og kjenn at du beveger skulderbladene fra hverandre.



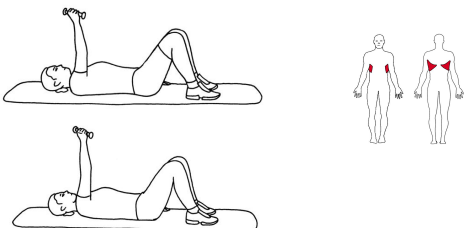
14. Oppoverføring av arm langs vegg

Stå med ansiktet mot veggen. Bøy albue og plasser underarmene på veggen. Lillefingersiden av hånden hviler mot veggen. Skyv fra veggen slik at skulderbladene trekkes ut til siden og før armene oppover langs veggen i en kontrollert bevegelse. Senk armene ned igjen og gjenta.



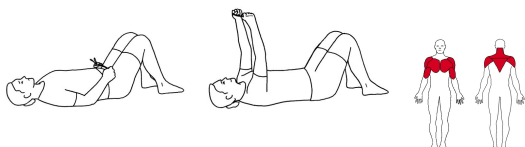
15. Aktivering av skulderbladsmuskler med strikk

Rett deg opp i overkroppen og ha "lave" skuldre. Hold strikken foran deg i ca. skulderhøyde og med et skulderbredt grep. Før armene ut til siden, bakover og lett nedover slik at skulderbladene trekkes mot hverandre. Slipp rolig tilbake og gjenta.



16. Ryggliggende "forlenging" av arm

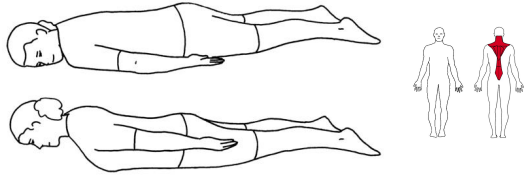
Ligg på ryggen og strekk armene opp mot tak med tomler vendt mot ansikt. Hold albue strake. Skyv armene dine mot taket så langt som mulig og kjenn at du skyver skulderbladene fra hverandre. Senk rolig og kjenn at skulderbladene får kontakt med underlaget igjen. Progresjon: manual i hender.



17. Aktivering av skulderbladsmuskler med strikk

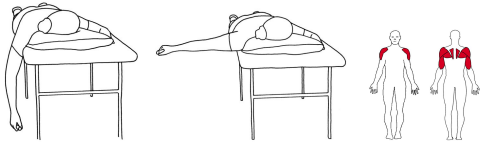
Hold i et lett strikk med hendene. Strekk armene opp mot tak med tomler vendt mot ansikt. Trekk skulderbladene lett sammen og ned. Rotér lett ut i begge skuldre slik at du strammer strikken litt. Hold denne utoverroterte stillingen og løft armene rolig opp fra underlaget. Senk armene rolig tilbake til utgangsstilling.





18. Styrke og stabilitet i brystrygg

Stram setemuskulatur og bekkenbunn. Trekk skulderbladene inn mot ryggspylen og strekk fingrene nedover mot føttene. 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, senk ned på utpust.



19. Mageliggende armløft til siden

Ligg på magen med den aktuelle armen hengende utenfor benken/sofaen/sengen. Trekk skulderbladet litt inn og ned. Løft armen ut til siden til den er vannrett, ca. i kroppsnivå. Tommel skal vendes mot taket. Returner langsomt til utgangsstilling.

