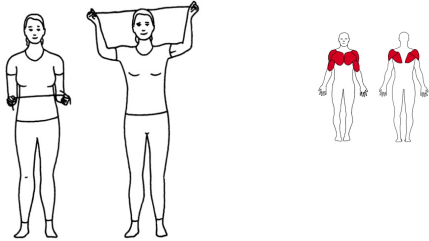
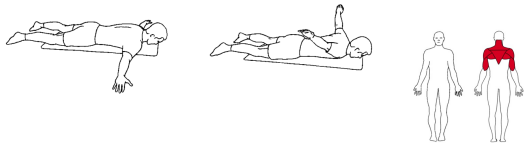


Dette er et øvelsesprogram for å dempe smerter og bevare kontakt med muskulatur i og rundt skulderen. For å oppnå godt resultat er det viktig at øvelsene utføres med god teknikk. Det er normalt med noe økte smerter under utførelsen av øvelsene, så lenge smertene reduseres igjen kort tid etter treningen er utført. Øvelsene utføres 1-3x daglig, bli kjent med øvelsene og begynn med 5 repetisjoner med holdetid oppmot 5 sekunder, forsøk å deretter å øke gradvis. Lykke til.



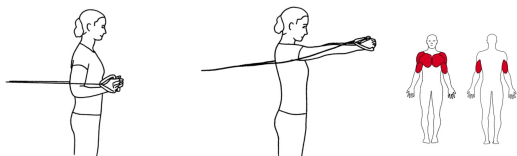
### 1. Utadrotasjon til løft, m/strikk

Stå med en strikk mellom hendene. Tomlene skal peke opp mot taket og albue i 90 gr vinkel. Spenn opp strikken, bevar albuer langs siden og før rolig armene opp over skulderhøyde. Returner rolig til utgangsstilling.



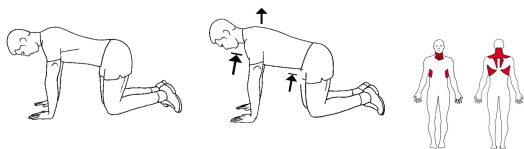
### 2. Omvendt flyes - mageliggende

Ligg med armene ut til siden, håndflatene vendt ned. Løft armene fra gulvet og trekk skulderbladene sammen. Senk armene rolig tilbake.



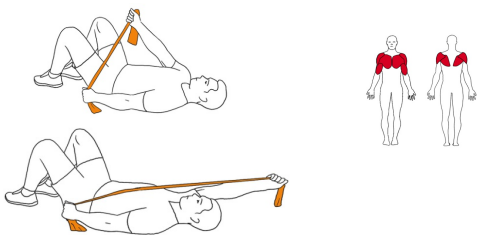
### 3. Stående smale skrå brystpress m/strikk

Fest strikken i skulderhøyde bak deg. Press strikken fremover og på skrå oppover til albue er strake. Returnér langsomt til utgangsposisjon. Forsøk å holde en jevn bevegelse.



### 4. Firfotstående scapula pushups

Stå på alle fire. Skyv håndflatene ned i underlaget slik at skulderpartiet føres opp mot taket. Det er en liten bevegelse vi er ute etter. Hold spennet før du rolig senker skuldre tilbake med strake albuer.



### 5. Rygliggende travolta med strikk

I rygliggende holder du strikken fast med den ene armen utstrakt langs kroppen. Grip tak i motsatt ende av strikken med din motsatte arm og før den diagonalt opp over hodet.

