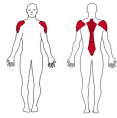
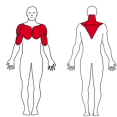
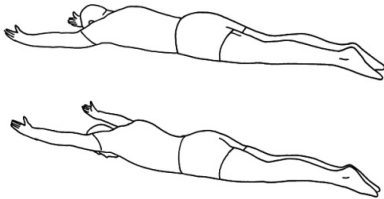


Dette er et øvelsesprogram for å dempe smerter og bevare kontakt med muskulatur i og rundt skulderen. For å oppnå godt resultat er det viktig at øvelsene utføres med god teknikk. Det er normalt med noe økte smerter under utførelsen av øvelsene, så lenge smertene reduseres igjen kort tid etter treningen 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.



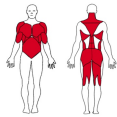
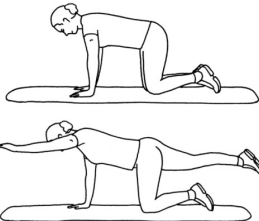
### 1. Jorden rundt m/ball

Ligg på magen og hold en ball i den ene hånden. Beveg armene opp og frem mot hodet i en stor sirkel. Overfør ballen til den andre hånden når hendene møtes og før den ned på motsatt side i en stor sirkel. Gjenta på begge sider.



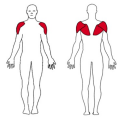
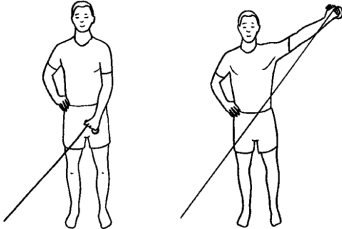
### 2. Mageliggende armhev

Ligg på magen med strake armer over hodet og tomlene pekende mot taket. Se ned i gulvet. Start bevegelsen med å trekke skulderbladene nedover. Løft så armene rett opp og senk rolig tilbake til utgangsstilling.



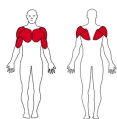
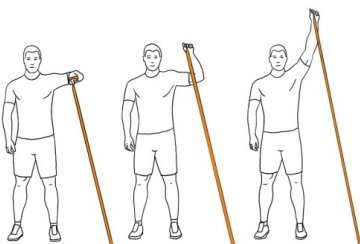
### 3. Firfotstående diagonalhev m/statisk hold

Stå på alle fire. Skyv opp skulderpartiet ved å presse håndflater ned i underlaget. Løft den friske sides arm samt motsatt sides ben opp fra underlaget. Vend tilbake til utgangsstilling og bytt side.



### 4. Stående diagonal sidehev m/strikk

Fest strikken rundt et bordbein, gjerne i ankelhøyde. Stå med den ene armen krysset foran kroppen og ha et godt grep om strikket. Løft armen diagonalt opp og ut til siden. Senk langsomt tilbake.



### 5. Stående kombinert utrotasjon og skulderpress m/strikk

1. Fest strikket i et bordbein.
2. Grip strikket med utstrakt arm.
3. Dra stikket mot deg opp til skulderhøyde slik at armen er ca 90gr ut fra kroppen.
4. Rotér armen bakover og deretter press armen rett opp.
5. Senk rolig ned til startposisjon.

