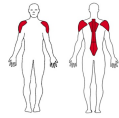
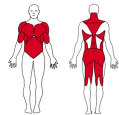


Dette er et øvelsesprogram for å bevare kontakt og kontroll over muskulatur i og rundt skulderen. For å oppnå et godt resultat er det viktig at øvelsene utføres med god teknikk. Det er normalt med økte smerter under utførelsen av øvelsene, så lenge smertene reduseres igjen kort tid etter treningen er utført. Øvelsene utføres 1x daglig. Bli kjent med øvelsene og begynn med 5 repetisjoner med holdetid opp mot 5 sekunder. Forsøk å deretter å øke gradvis.



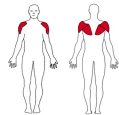
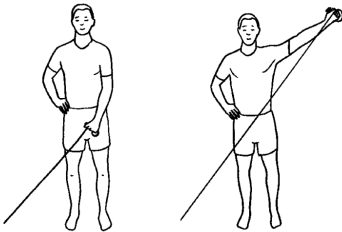
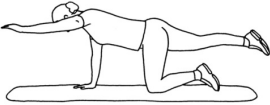
### 1. Jorden rundt m/ball

Ligg på magen og hold en ball /liten gjenstand i den ene hånden. Løft brystet opp fra gulvet, før armene frem. Overfør ballen/gjenstanden til den andre hånden når hendene møtes og før armene tilbake til utgangsposisjon. Gjenta gjerne på begge sider.



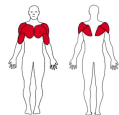
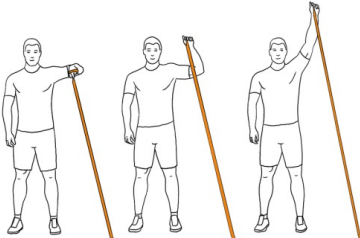
### 2. Firfotstående diagonalhev

Stå på alle fire. Løft den friske sides arm samt motsatt sides ben opp fra underlaget. Hold 5 sekunder. Vend tilbake til utgangsstilling og bytt gjerne side.



### 3. Stående diagonal sidehev med strikk

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



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

1. Fest strikken i et bordbein.
2. Grip strikkes med utstrakt arm og strekk strikken mot deg, slik at armen føres opp i 90 gr ut fra kroppen
3. Roter armen bakover og press deretter mot taket
4. Senk rolig ned til startposisjon

