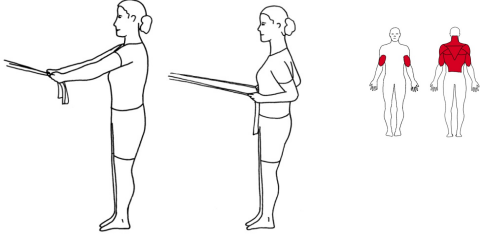
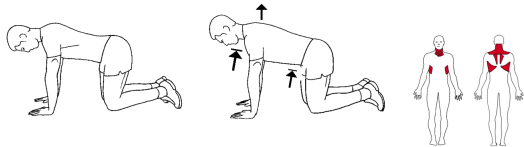


Dette er et øvelsesprogram for å styrke kontakt og kontroll over muskulatur i og rundt skulderen. Øvelsene vil bedre stabilitet og mobilitet i selve skulderleddet. For å oppnå et godt resultat er det viktig at øvelsene utføres med god teknikk. Det er normalt med økte smerter under utførelsen av øvelsene, så lenge smertene reduseres igjen kort tid etter treningen er utført. Øvelsene skal gjøres daglig, repetisjon 5-20, øk gradvis i takt med reduserte smerter.



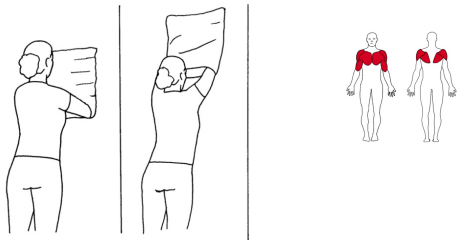
### 1. Stående roing m/strikk

Fest strikken i vegg/dørhåndtak. Hold armene strak ut fra kroppen og trekk bakover mot magen, pass på å føre skulderbladene sammen. Slipp langsomt tilbake.



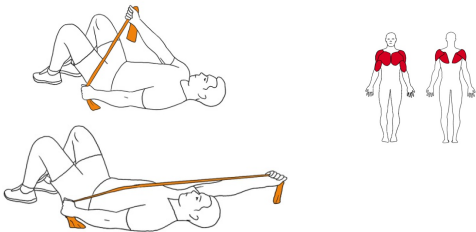
### 2. Firfotstående scapula pushup

Stå på alle fire. Skyv hendene mot underlaget og forleng øvre rygg mot taket. Senk deretter ned mellom skuldrene før du gjentar bevegelsen.



### 3. Wallslide m/putevar

Stå vendt mot veggen med begge underarmene på innsiden av et putevar. Press armene ut til siden mot putevaret. Trekk skulderbladene sammen og før armene oppover langs veggen i en kontrollert bevegelse. Senk armene ned igjen og gjenta.



### 4. Ryggliggende travolta (med strikk)

Ligg på rygg, fokuser på å føre armen skrått framfor deg og opp over hodet, i en diagonal bevegelse. Bli gjerne liggende med armen utstrakt om du mestrer det. Når du tolererer dette, kan øvelsen gjøres vanskeligere med en strikk i samme bevegelse. Sørg for at du har kontroll i hele bevegelsesbanen.

