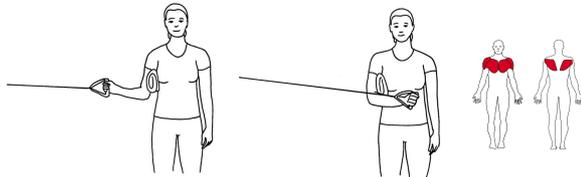
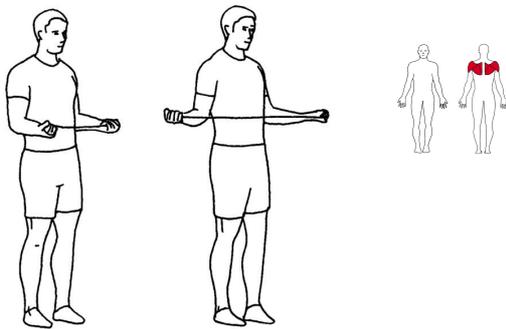


Du må regne med å få noe økt smerte når du gjennomfører øvelsene, men det skal være godt tolererbare smerter som skal returnere til nivå fra før trening noen timer etter endt trening ved hvile. Hver øvelse repeteres totalt 20-24 ganger med pauser når du føler for. Utføres daglig.



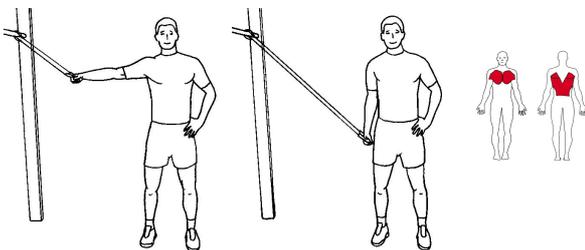
1. Stående innadrotasjon skulder m/strikk

Plasser et rullet håndkle under den aktuelle sidens arm. Hold strikken med albuen bøyd til 90 grader. Dra strikken inn mot kroppen. Hold i denne posisjonen i 2-3 sekunder. Returnér langsomt til utgangsposisjon. Forsøk å holde en jevn rytme.



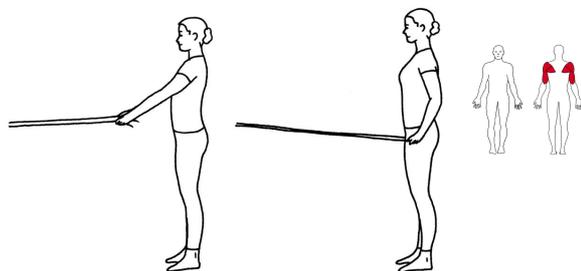
2. Band Pull Apart: Utadrotasjon skulder

Hold en strikk foran magen med ca. skulderbreddes avstand mellom hendene. Overarmene holdes ned langs kroppen med 90° bøy i albue. Roter underarmene slik at håndflatene peker opp. Fra denne posisjonen strekker du i strikket ved å føre armene fra hverandre samtidig som du trekker skulderbladene sammen. Brystet presses opp og frem. Hold i ytterste posisjon i 2-3 sekunder. Kontroller så armene rolig tilbake til startposisjon.



3. Stående enarms trekk inn m/strikk

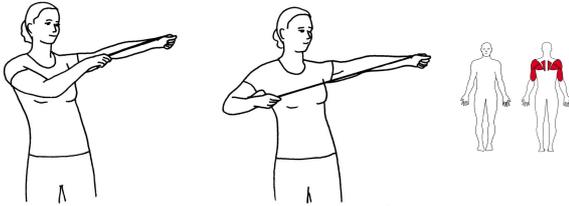
Fest strikken et stykke oppe i f.eks. en dør. Ta tak i strikket med den ene hånden med siden mot døren. Hold så langt opp på strikken som du klarer. Med armen ut fra kroppen trekk så strikket ned og inn mot kroppen. Hold helt nede i 2-3 sekunder og slipp langsomt tilbake.



4. Skulderbladsstabilisering m/strikk

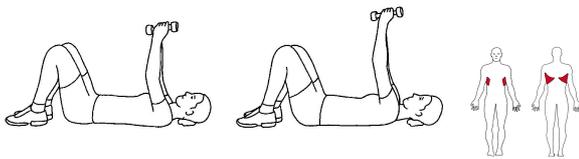
Fest strikken i magehøyde. Stå med spredte ben med ansiktet mot festepunktet, hold en strikkende i hver hånd med armene litt ut fra kroppen. Trekk skulderbladene sammen og ned. Før så armene bakover uten å bøye nevneverdig i albue. Dra strikken så langt bak du kommer uten at du mister kontakt med muskulaturen mellom skulderbladene.





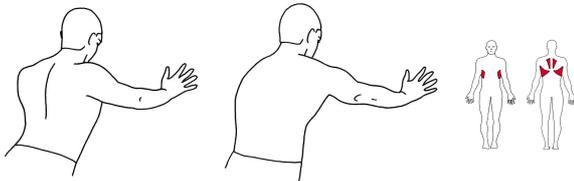
5. Pil og bue m/strikk, lav albue

Hold strikken med begge hender. Den ene armen holdes strak på skrå foran deg. Spenn opp strikken ved at du trekker den andre armen bakover langs kroppen. Hold sluttposisjon i 2-3 sekunder. Returner langsomt tilbake til utgangsstillingen. Gjenta med pauser når du føler for til du har gjort det 20-24 ganger. Husk å trene begge sider.



6. Ryggliggende skulderprotraksjon

Ligg på ryggen med en vekt i hver hånd. Hold albue strake. Skyv armene dine strakt opp mot taket så langt som mulig (kjenn at du skyver skulderbladene fra hverandre). Hold posisjonen i 2-3 sekunder og fall rolig tilbake til startposisjonen.



7. Scapula pushups mot vegg

Len deg på strake armer mot 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.

