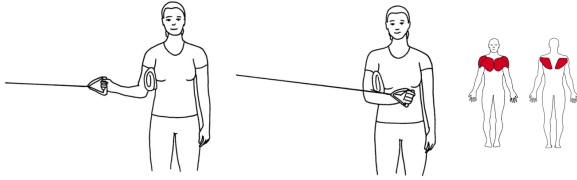


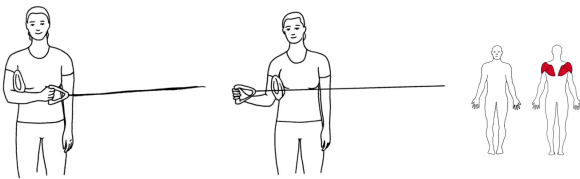
Udfør øvelserne dagligt.



1. Stående indadrotation skulder m/ elastik

Hold elastikken med albuen bøjet i 90 grader. Træk elastikken ind mod kroppen, og vend langsomt tilbage til startpositionen. Prøv at holde en jævn rytme. Bevægelsen skal være smertefri.

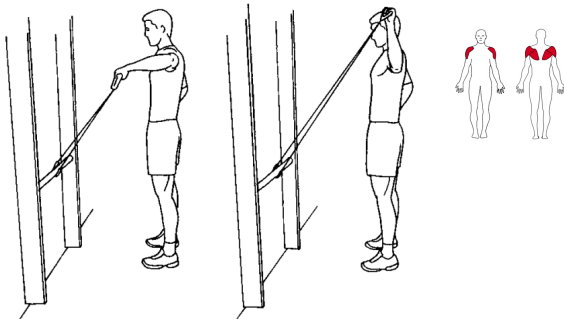
Gentagelser: 10



2. Stående udadrotation skulder m/ elastik

Hold elastikken med albuen bøjet i 90 grader. Træk elastikken så langt ud til siden som muligt, og vend langsomt tilbage til startpositionen. Prøv at holde en jævn rytme. Bevægelsen skal være smertefri.

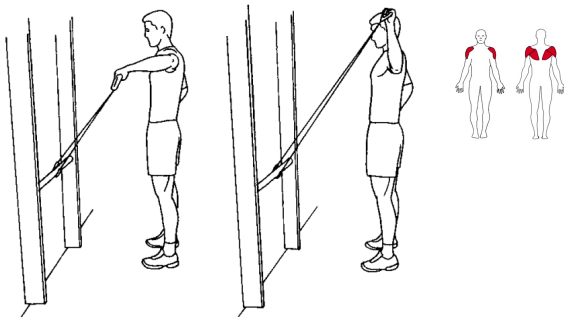
Gentagelser: 10



3. Stående skulderrotation opad m/elastik

Fastgør elastikken dybt i ribben. Stå med front mod ribben og begge håndtag i den ene hånd. Armen er løftet med 90 graders vinkel i albuen. Drej i skulderleddet så håndtaget føres op, mens overarmen holdes i samme stilling. Vend roligt tilbage til udgangspositionen og gentag.

Gentagelser: 10

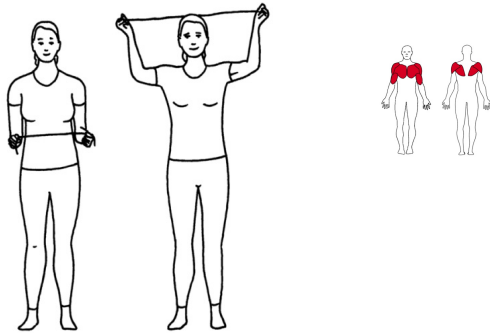


4. Stående skulderrotation nedad m/elastik

Fastgør elastikken i ribben bag dig. Armen er løftet med 90 graders vinkel i albuen og underarmen pegende op mod løftet. Drej i skulderleddet så håndtaget frem og ned, mens overarmen holdes i samme stilling. Vend roligt tilbage til udgangspositionen og gentag.

Gentagelser: 10

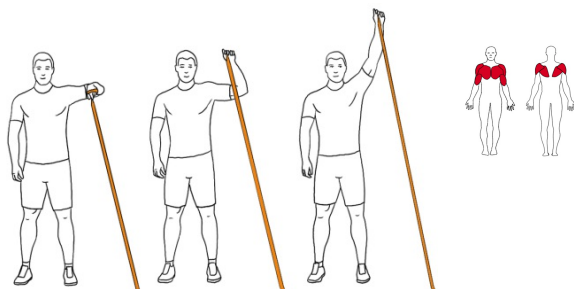




5. Udadrotation og armhæv m/elastik

Stå med en elastik mellem hænderne, foran kroppen. Tommelfingrene skal pege op mod loftet og albuerne er bøjede i en ca. 90° vinkel. Roter armene udad, sørg for at overarmen holdes tæt ind til kroppen. Hold stillingen og løft armene samlet op over hovedet. Vend tilbage til udgangspositionen og gentag.

Gentagelser: 10



6. Stående kombineret udadrotation og skulderpres m/elastik

1. Fæstn elastikken foran dig imod gulvet.
2. Hold elastikken med udstrakt arm.
3. Træk elastikken imod dig op imod skulderhøjde så armen er ca. 90 grader ud fra kroppen.
4. Rotér armen bagud og efter pres armen lige opad.
5. Sænk langsomt ned til startpositionen.

Gentagelser: 10

