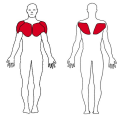
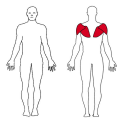


Det er vanlig å kjenne litt smerte ved trening, men øvelsene skal ikke gi betydelig økt smerte. Gjennomfør 8-10 repetisjoner dersom ikke annet er oppgitt, minimum 1 gang for dagen.



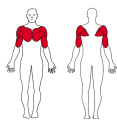
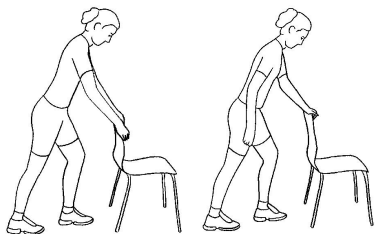
## Press innover mot hånd

Hold den aktuelle armens albue inntil siden med hånden pekende rett frem. Hold motsatt hånd mot aktuell sides håndledd. Press innsiden av håndleddet på aktuell side mot motsatt hånd. Hold presset i 5 sekunder. Du skal kjenne at musklene på fremsiden av skulderen spennes.



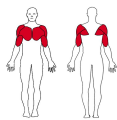
## Press utover mot hånd

Hold den aktuelle armens albue inntil siden med hånden pekende rett frem. Hold motsatt hånd mot utsiden av aktuell sides håndledd. Press utsiden av håndleddet på aktuell side mot motsatt hånd. Hold presset i 5 sekunder. Du skal kjenne at musklene på baksiden av skulderen spennes.



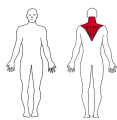
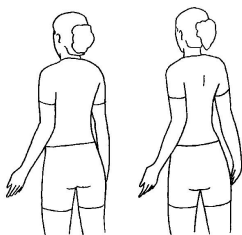
## Fremoverlent pendling av arm

Len deg fremover mens du støtter med hånd på frisk side mot en stolrygg eller et bord. La armen på aktuell side henge avslappet ned. Etter hvert kan du pendle med armen fremover/bakover, fra side til side og i sirkler, begge veier. Gjennomføres i 1-2 minutter.



## Glideøvelse

Sitt med siden inntil et bord. Plasser den aktuelle sidens arm på et håndkle. La armen gli fremover og bakover på bordet. Len deg gjerne fremover med overkroppen når du skyver armen frem. Forsøk å holde en jevn rytme. Utfør i 2-3 minutter.



## Sammentrekning av skulderbladene

Stå oppreist med armene hengende avslappet ned langs siden. Trekk skulderbladene sammen og litt ned. Behold lave skuldre. Vend tilbake til utgangsstilling.

