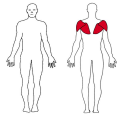


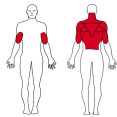
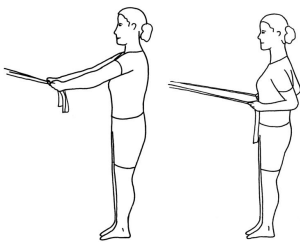
Øvelsene gjøres gjerne i samråd med fysioterapeut. Det er vanlig å kjenne litt smerte under trening, men øvelsene skal ikke gi betydelig økt smerte.

Gjennomfør 8 - 10 repetisjoner dersom ingenting annet er angitt.



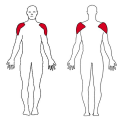
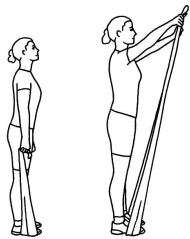
1. Utadrotasjon i skulder m/strikk, eksentrisk retur

Ligg på ryggen. Den ene enden av strikken festet til beinet på aktuell side, den andre holdes i hånden. Aktuell arm ligger ut til siden i skulderhøyde på en pute. Albuen bøyd i ca. 90°. Bøy kneleddet for å slakke strikken, rotér så armen opp mot hodet så langt du kommer. Strekk kneleddet ut for å stramme strikken og rotér armen tilbake. Brems bevegelsen kontrollert. Bevegelsen skal være smertefri.
Progresjon: øvelsen gjøres i stående



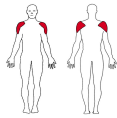
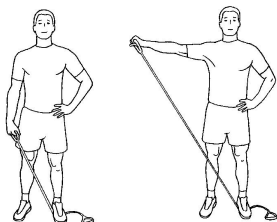
2. Stående roing m/strikk

Fest strikken nede i ribbeveggen. Stå med spredte ben, et håndtak i hver hånd og med ansiktet mot ribbeveggen. Hold armene strak ut fra kroppen, trekk skulderbladene ned og bak, og trekk håndtakene mot magen. Vri tommelfingrene utover under robevegelsen. Senk langsomt tilbake.



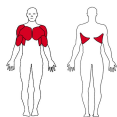
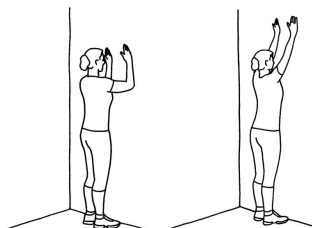
3. Scaption m/strikk, fra siden

Plasser midten av strikken under føttene. Stå med strake armer ned langs siden med tommelen pekende fremover. Før armene fram og ut til siden over hodehøyde i en 45° vinkel (scapulas plan). Senk rolig tilbake til utgangsstilling og gjenta.



4. Stående enarms sidehev m/strikk 2

Stå med den aktive armen foran kroppen. Ha et godt grep om håndtaket. Løft den aktive armen ut til siden og opp. Senk langsomt tilbake. Ha en liten bøy i albuen under hele bevegelsen. Bytt arm.

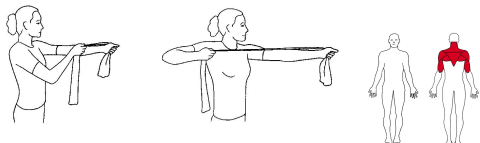


5. Front wallslide, lillefingerside mot vegg

Stå med ansiktet mot veggen. Plasser underarmene på veggen med kantet hånd. Albuespissen vender nå nedover. Før armene oppover langs veggen så langt du klarer i en kontrollert bevegelse. Senk armene ned igjen til utgangsstilling.

Progresjon: bruk et sirkelformet treningsstrikk og legg dette rundt håndleddene. Utfør øvelsen med et lett spenn i strikken.





6. Pil og bue m/strikk

Hold strikken på strak arm foran deg (som om det skulle være en pil og bue). Stram strikken ved at du fører armen bakover samtidig som du dreier lett i overkroppen, til albuen peker rett bakover. Hold stillingen noen sekunder og slipp langsomt tilbake til utgangstillingen. Gjenta øvelsen med motsatt arm.

