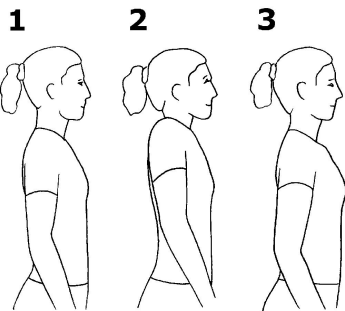
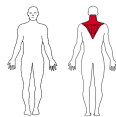
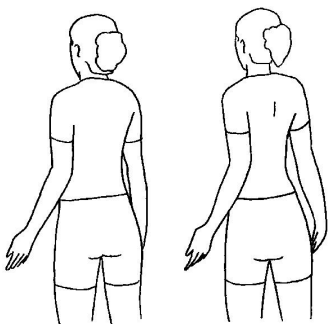


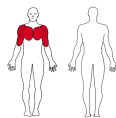
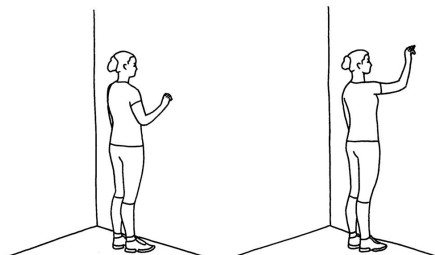
1. Kombinert skulderbladkontroll

Stå oppreist. Gjennom hele øvelsen skal all bevegelse kun skje ved at skulderbladene bevegges. Begynn øvelsen med å heise skulderbladene opp mot øret og senk deretter ned igjen. Returner til midtstilling. Skyv så skulderbladene fra hverandre og trekk de sammen. Gjenta 10 ganger. Gjøres 1-2 ganger hver dag.



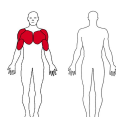
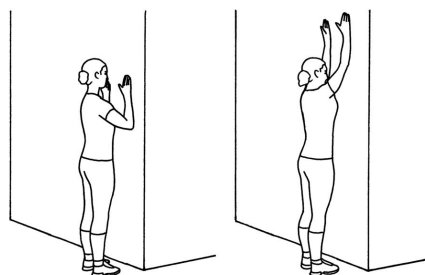
2. Sammentrekning av skulderbladene 1

Stå oppreist med armene hengende ned langs siden. Trekk skulderbladene sammen og litt ned. Gjenta 10 ganger. Gjøres 1-2 ganger hver dag.



3. Énhånds fingervandring på vegg m/slipp

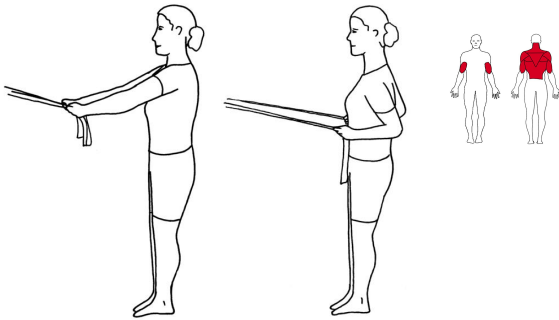
Stå med ansiktet mot vegg. Plasser aktuell hånd på vegg, omtrent i ansiktshøyde. Hev hånden så høyt du kommer ved å la fingrene klatre oppover vegg. Løft hånden bort fra vegg. Hold i 5 sekunder før du senker hånden til utgangsposisjon uten å støtte den til vegg. Forsøk å holde en jevn rytme. Bevegelsen skal være smertefri. Gjenta 10 ganger. Gjøres 1-2 ganger hver dag.



4. Front wallslide

Stå med ansiktet mot vegg. Bøy albue og plasser underarmene på vegg med kantet hånd. Albuespissen vender nå nedover. Trekk skulderbladene sammen og før armene oppover langs vegg i en kontrollert bevegelse. Senk armene rolig ned igjen. Gjenta 10 ganger. Gjøres 1-2 ganger hver dag.

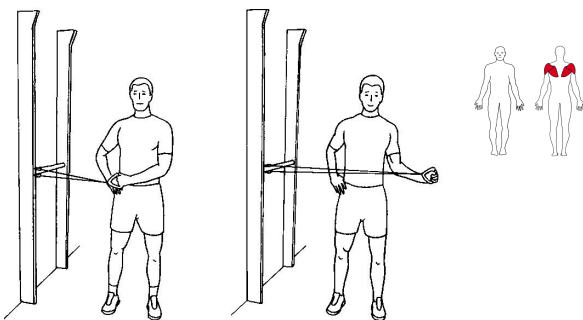




5. Stående roing m/strikk

Fest strikken omtrent i navlehøyde. Stå med spredte ben, et håndtak i hver hånd og med ansiktet mot vegg. Hold armene strak ut fra kroppen og trekk håndtakene mot magen. Senk langsomt tilbake. Gjøres annenhver dag.

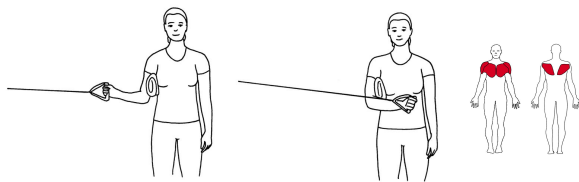
Sett: 3 , Repetisjoner: 8-12



6. Stående skulderrotasjon ut m/strikk 1

Fest strikken i navlehøyde. Stå med håndtakene i den ene hånden og med siden mot vegg. Ha 90 graders vinkel i albuen og legg underarmen tett mot magen. Rotér utover i skulderleddet så langt du klarer. Albuen holdes tett på kroppen. Bytt arm. Gjøres annenhver dag.

Sett: 3 , Repetisjoner: 8-12

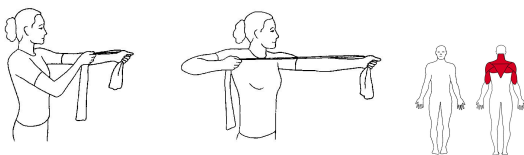


7. Stående innadrotasjon skulder m/strikk

Plasser et rullet håndkle den aktuelle sidens arm. Hold strikken med albuen bøyd til 90 grader. Dra strikken inn mot kroppen. Returnér langsomt til utgangsposisjon. Forsøk å holde en jevn rytme. Bevegelsen skal være smertefri.

Gjøres annenhver dag.

Sett: 3 , Repetisjoner: 8-12

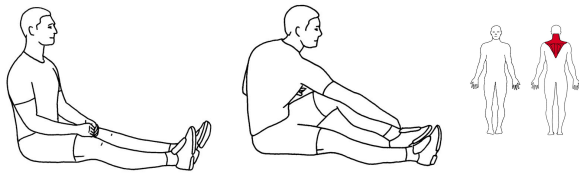


8. Pil og bue m/strikk

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 utgangsstillingen. Gjenta øvelsen med motsatt arm.

Sett: 3 , Repetisjoner: 8-12

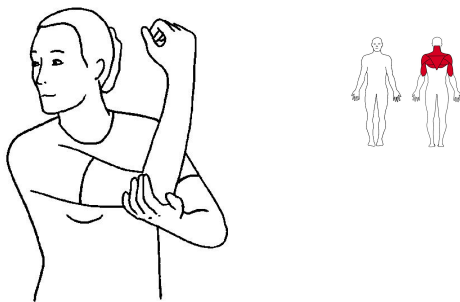




9. Tøyning mellom skulderblad

Sitt på gulvet. Bøy det ene benet og ta tak med motsatt sides arm på yttersiden av foten, tommelen peker nedover. Strekk så litt ut i kneet samtidig som du presser foten ned mot gulvet, som om du trykker på en gasspedal. Hold stillingen minimum 30 sekunder.

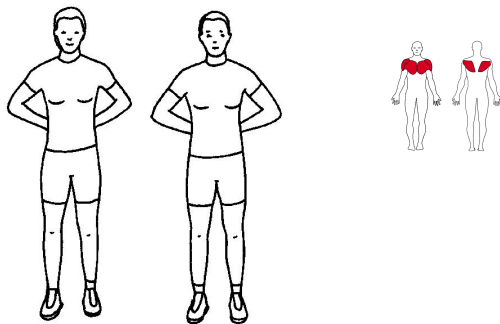
Varighet: 1 min 0 sek



10. Bakside skulder 2

Kryss den ene armen over brystet. Bøy albuen og dreii armen slik at hånden peker opp mot taket. Ta tak i albuen og trekk armen i retning av motsatt skulder, til du kjenner at det strekker på baksiden av skulderen og mellom skulderbladene. Hold tøyningen i minimum 30 sek. og bytt arm.

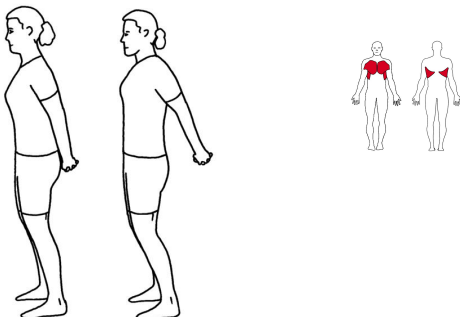
Varighet: 1 min 0 sek



11. Tøyning innadrotasjon skulder begge armer

Stå oppreist. Bøy albuen og legg håndbaken på ryggen. Forsøk å føre albuen fremover (mot hverandre) slik at du får til en tøyning i skulderleddet. Hold minimum 30 sek

Varighet: 1 min 0 sek



12. Uttøyning av skulder og bryst 1

Stå med foldede hender bak ryggen. Skyt brystkassen ut og press armene bakover til du kjenner økt spenning over brystkassen. Hold stillingen og ta noen dype åndedrag. Vend tilbake til utgangsposisjon.

Varighet: 1 min 0 sek

