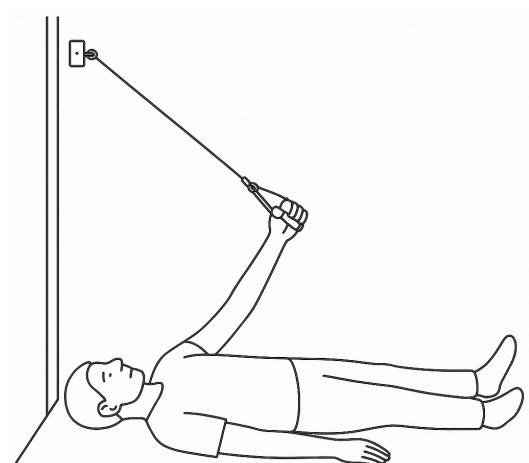


Liggende

Skulderhorizontal adduktion

1. Læg på ryggen 60 cm fra døren, arme pegende op.
2. Træk involveret arm hen over brystet med modsatte arm.
3. Hold skuldrene nede og albuen strakt.
4. Gentag efter anvisning.



Skulderabduktion

1. Stroppen placeres 15-30 cm over gulv.
2. Lig med hoved mod dør, cirka 60-120 cm fra døren.
3. Træk armen ud til siden ved at trække i snoren.
4. Gentag efter anvisning.

Skulderfleksion

1. Liggende som ovenfor, træk armen op over hovedet.
2. Gentag efter anvisning.

Skulderekstern rotation

1. Lig med skulderen ned mod gulvet.
2. Albuer i 90 grader og tæt på kroppen.
3. Træk væk fra kroppen.

Øvelser – Siddende/Stående

Fremad fleksion mod dør

1. Placér webstroppen øverst på døren.
2. Hold afslappet greb og tommelfingre bagud.
3. Træk involveret arm op foran kroppen.

Intern rotation (avanceret)

1. Placér snoren bag dig.
2. Træk armen bagud og op bag ryggen.

Ekstern rotation med støtte

1. Sid ved bord/stol i skulderhøjde.
2. Støt albuen og træk fremad.

Skulderabduktion stående

1. Stå med ryggen mod dør.
2. Træk involveret arm ud til siden.

Fleksion/Abduktion

1. Stå/sid med ryggen mod dør.
2. Træk armen op mellem front og side.

Ekstern rotation stående

1. Stå med siden mod dør.
2. Hold albuen bøjet og træk udad.

Mål med øvelserne

- Afslap alle muskler undtagen dem du træner.
- Øv bevægelser i langsomt tempo.
- Undgå smerte ved yderposition.
- Skulderbladene trækkes ned og tilbage under bevægelse.