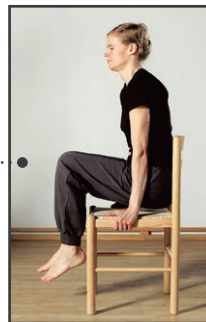


Ved skulderøvelser skal bevægelserne foregå i skulderleddet. Derfor skal skuldrene være afslappede og holdes nede.

styrkeøvelser

- 1 Lig på maven. Træk hagen lidt tilbage og løft hovedet op fra gulvet. Se nedad under øvelsen.
- 2 Lig på siden. Træk hagen lidt tilbage og løft hovedet opad. Overkroppen skal blive i gulvet.
- 3 Lig på ryggen med skuldrene ud over en kant. Pres hagen lidt tilbage og før hovedet bagover og tilbage igen. Hagen holdes inde under hele øvelsen. Gentages nogle gange.
- 4 Stående stilling. Hold fast i elastikken med den ene arm frem foran kroppen og den anden arm op mod loftet. Før øverste arm bagud så elastikken strækkes.
- 5 Sid ned. Sæt de knyttede hænder på sædet. Pres dig selv opad. Undgå at bruge benene.



stabiliserende øvelser

- 1 Stående eller siddende stilling. Flet fingrene bag nakken. Pres nakken bagud. Hold presset i 10 sekunder. Træk vejret normalt under øvelsen (uden at holde vejret)
- 2 Stående stilling. Bøj albuerne i 90 grader og hold elastikken strammet op imellem begge hænder. Hold albuerne parallelt med kroppen under hele øvelsen. Drej underarmene udad med små bevægelser, så der udadrotteres i skuldrene. Armene strækkes mere og mere og der drejes hele tiden udad i små bevægelser til de næsten er strakte. Derefter føres armene gradvist ned ad igen.
- 3 Stående stilling. Hold fast i elastikken med den ene hånd, som peger på et punkt mod væg eller loft. Hånden skal holdes helt i ro. Hold fast i den anden ende med modsatte hånd og træk i forskellige retninger i små ryk. Udfør øvelsen med armen i forskellige højder.



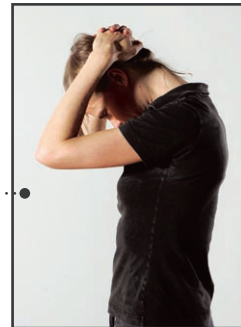
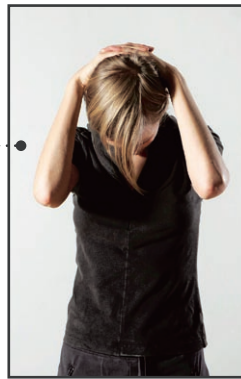
mobiliserende øvelser

- 1 Øvelsen udføres stående eller siddende. Kik lige frem. Pres hagen så langt tilbage som muligt. Bevægelsen skal være horisontalt tilbage - altså uden at hovedet drejes opad eller nedad. Slip tilbagepresset med det samme.
- 2 Træk hagen lidt tilbage. Drej hovedet til begge sider og hold hagen inde under hele øvelsen. Udfør øvelsen i langsomt tempo.



strækøvelser

- 1 Flet fingrene i nakken og rund ryggen. Træk armene frem foran kroppen indtil du mærker udspænding imellem skulderbladene.....
- 2 Øvelsen udføres stående eller siddende. Vær opmærksom på at du har en god nakkeholdning (hovedet må ikke hænge frem). Tag en dyb indånding og før den ene hånd op omkring øret i modsatte side, mens hovedet holdes i lodret stilling. Træk derefter hovedet til siden samtidig med at du puster ud. Pres evt. den modsatte håndflade ned mod gulvet, så skulderen ikke løftes i strækket.
- 3 Øvelsen udføres stående eller siddende. Vær opmærksom på at du har en god nakkeholdning (hovedet må ikke hænge frem). Før armene op over hovedet på en indånding og flet fingrene på baghovedet. Pres frem og ned mens du puster ud. Vær opmærksom på at holde hagen inde, så den presses mod halsgruben.
- 4 Flet fingrene og stræk armene frem foran kroppen. Rund ryggen og mærk udspændingen mellem skulderbladene.....
- 5 Sid ned. Tag fat om din hæl med samme sides hånd. Rund ryggen og mærk udspændingen i det ene skulderblad. Pres hælen i forskellige retninger og find de steder, som giver dig de bedste stræk.....
- 6 Stå i et skridts afstand ud fra en væg, dør eller lign. Stå med siden til og placér hånden på fladen. Tag et skridt frem med benet tættest på væggen. Pres kroppen frem og udad indtil du mærker et godt stræk. Placér hånden i forskellige højder og mærk at du får fat i forskellige muskler.....
- 7 Stå med fødderne i hoftebreddes afstand. Før armene op til vandret foran dig samtidig med en indånding. På udåndingen føres armene så langt tilbage som muligt, hvorved skulderbladene presses sammen mod midten. Før igen armene frem på en indånding og lad armene falde løst ned på en udånding.....



afspændingsøvelser

- 1 Øvelsen udføres stående eller siddende. Før den ene skulder frem, op, tilbage og ned. Udfør øvelsen i langsomt tempo og vær opmærksom på at bevægelsen foregår i skulderleddet. Armen skal hænge slapt ned langs siden og følger automatisk med når du bevæger skulderleddet. Sæt tempoet op og kør skulderen i cirkler.....
- 2 Stående stilling. Lad den ene arm svinge frem og tilbage. Håndleddet skal være løst. Forestil dig at armen er et pendul, som svinger helt af sig selv, når det først er sat i bevægelse.

