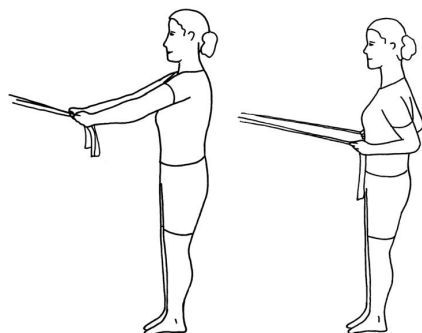


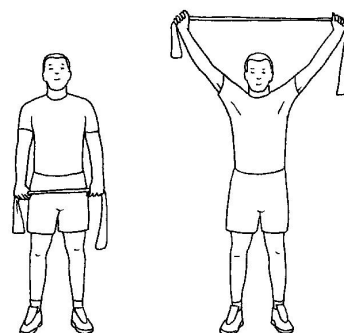
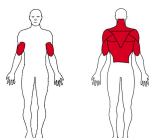
Øvelser man kan lave hvis man har en elastik der hjemme. Husk kun lav det skulderen kan holde til.



1. Stående roning m/elastik

Fastgør elastikken nederst i ribben. Stå i en let bredstående stilling med front mod ribben og et håndtag i hver hånd. Hold armene strakt frem foran kroppen og træk håndtagene mod maven. Vend roligt tilbage til udgangspositionen og gentag.

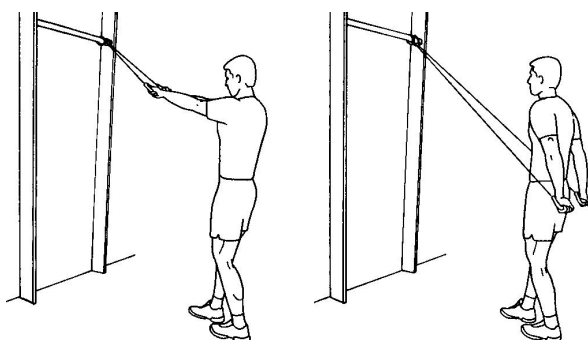
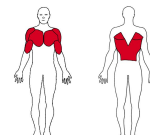
Sæt: 2-3 , Varighed: 30 sek.



2. Dynamisk stabilitet skulder

Stå med en elastik i hænderne. Tommelen skal pege opad og albuen er let bøjet. Før armen op over hovedet og ned igen med et træk i elastikken udad. Når du kan dette uden problemer kan elastikken vibreres under hele øvelsen.

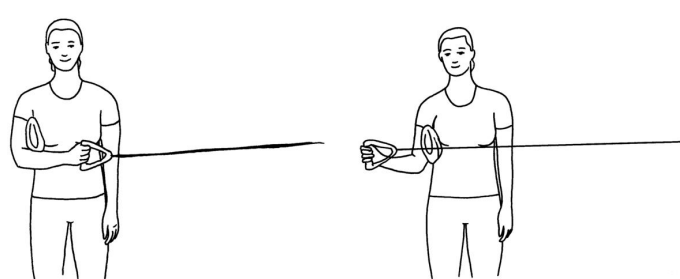
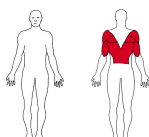
Sæt: 2-3 , Varighed: 30 sek.



3. "Skistavtag" m/elastik

Fastgør elastikken højt i ribben. Stå med et håndtag i hver hånd, armene strakte frem foran kroppen og front mod ribben. Træk de strakte arme ned til og om bag kroppen. Vend roligt tilbage og gentag.

Sæt: 2-3 , Varighed: 30 sek.

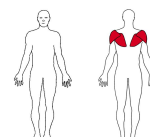


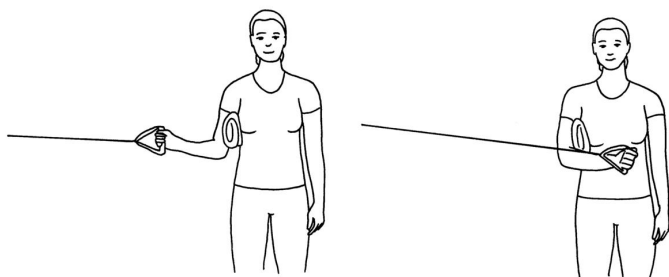
4. Stående udadrotation i skulder m/elastik

Placer et sammenrullet håndklæde mellem krop og albue på den aktuelle side. Hold elastikken med albuen bøjet i 90 grader. Træk elastikken så langt ud til siden som muligt.

Før armen roligt tilbage til startpositionen. Øvelsen bør være glidende og smertefri.

Sæt: 2-3 , Varighed: 30 sek.

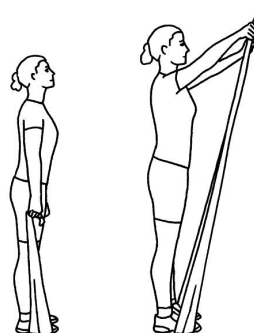
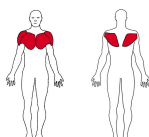




5. Stående indadrotation skulder m/elastik

Placer et sammenrullet håndklæde mellem krop og albue på den aktuelle side. Hold elastikken med albuen bøjet i 90 grader. Træk elastikken ind mod kroppen. Før armen roligt tilbage til startpositionen. Øvelsen bør være glidende og smertefri.

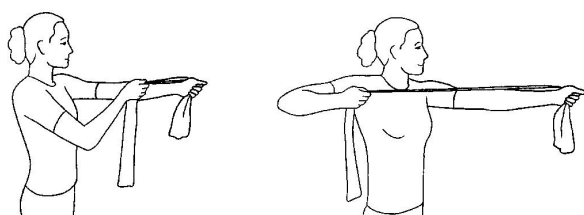
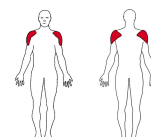
Sæt: 2-3 , Varighed: 30 sek.



6. Scaption m/elastik, fra siden

Placer midten af elastikken under fødderne. Stå med strakte arme ned langs siden med tommelfingeren pegende fremad. Før armene frem og ud til siden over hovedhøjde i en 45° vinkel (scapulas plan). Sænk langsomt tilbage til udgangsstillingen og gentag. Hvis smerter så kun til 90 grader.

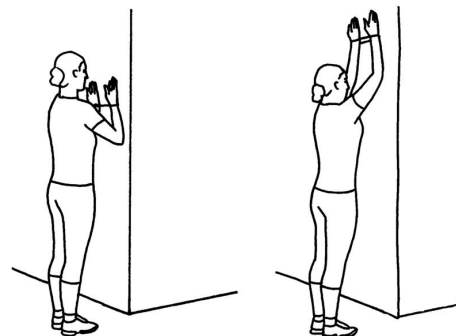
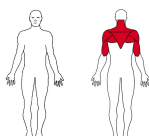
Sæt: 2-3 , Varighed: 30 sek.



7. Pil og bue m/elastik

Hold elastikken i udstrakt arm foran dig (som om det skulle være en pil og bue). Stram elastikken ved at du fører armen bagud samtidig med at du drejer let i overkroppen, indtil albuen peger ret bagud. Hold stillingen nogle sekunder og slip langsomt tilbage til udgangsstillingen. Gentag øvelsen med modsat arm.

Sæt: 2-3 , Varighed: 30 sek.



8. Front wall slide m/ elastik

Stå med ansigtet mod væggen. Fastgør en cirkulær elastik rundt om begge underarme i niveau med håndleddet, lav et lille træk i elastikken. Bøj albuerne og placer underarmene på væggen med kantet hånd i ca. skulderhøjde. Albuespidserne vender nu nedad. Præs skulderbladene fra hinanden og før armene opad langs væggen i en kontrolleret bevægelse. Sænk armene ned igen og gentag.

Sæt: 2-3 , Varighed: 30 sek.

