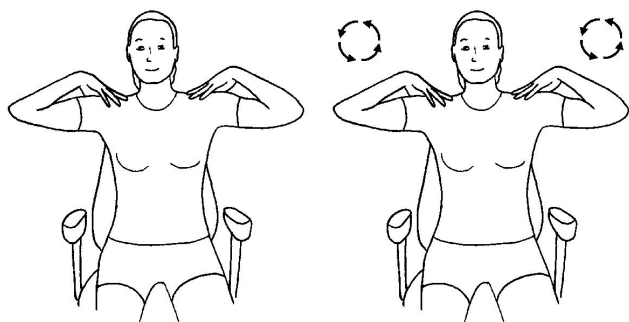
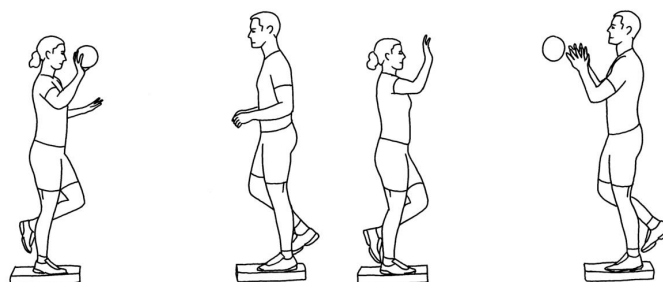
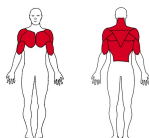




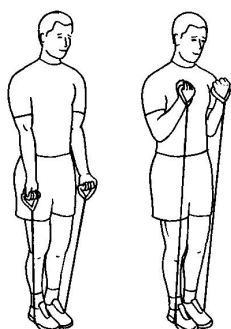
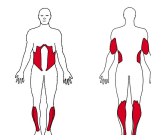
Skulder sirkler

Sitt oppreist og plasser fingertuppene på skuldrene. Tegn store sirkler i luften ved at du fører albue ned og bakover og videre opp og framover. Gjenta øvelsen noen ganger før du tegner sirklene motsatt vei. Da begynner du øvelsen ved å føre albue ned og fram og videre opp og bakover.



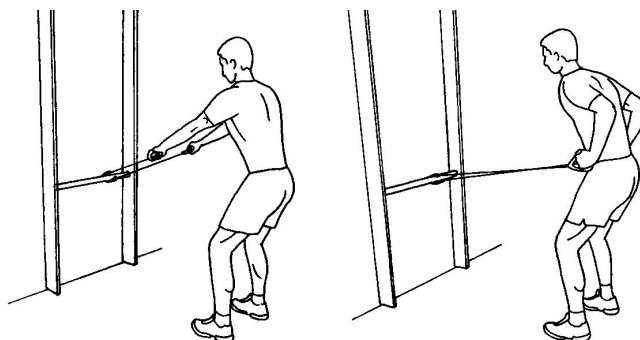
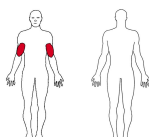
Parøvelse: ettbens ballkast

To personer står på ett ben på hver sin balansepute vendt mot hverandre. Kast ball til hverandre mens dere holder balansen.



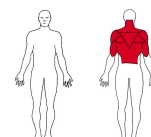
Stående bicepscurl m/strikk 1

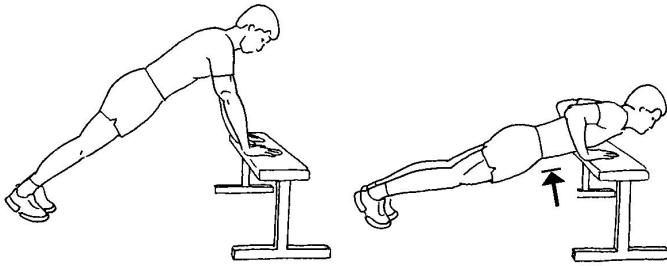
Fest midten av strikken under føttene og stå med et håndtak i hver hånd. Hold albue i ro og trekk håndtakene opp mot skuldrene. Senk langsomt tilbake.



Stående roing m/strikk 1

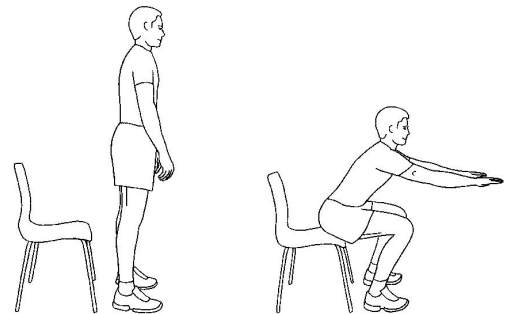
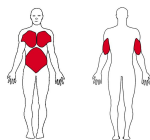
Fest strikken nede i ribbeveggen. Stå med spredte ben, et håndtak i hver hånd og med ansiktet mot ribbeveggen. Hold armene strak ut fra kroppen og trekk håndtakene mot magen. Senk langsomt tilbake.





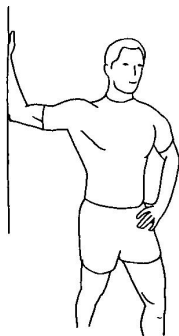
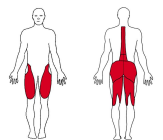
Push up mot benk

Stå i push up stilling mot en benk. Ha et skulderbrett grep. Finn nøytralstillingen av ryggen og bekken. Lag "flat mage", senk overkroppen mot benken og press tilbake.



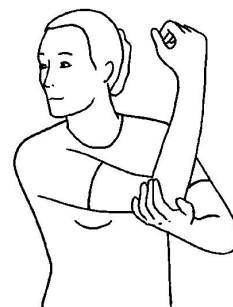
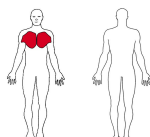
Knebøy m/stol 1

Plasser stolen bak deg. Stå med rett rygg og med føttene i skulderbreddes avstand. Løft armene opp foran brystet. Bøy i hofter og knær og senk deg ned til rumpa såvidt berører kanten på stolen. Press opp igjen. Hold ryggen rett og blikket fram.



Bryst 1

Stå med siden til en ribbevegg, dørkarm eller lignende. Strekk den ene armen ut, ha bøyd albue og fest grepet på høyde med hodet. Drei kroppen langsomt vekk fra festet til du kjenner et godt strekk i brystmuskulaturen. Hold 30 sek. og bytt arm.



Bakside skulder 2

Kryss den ene armen over brystet. Bøy albuen og drei 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 30 sek. og bytt arm.

