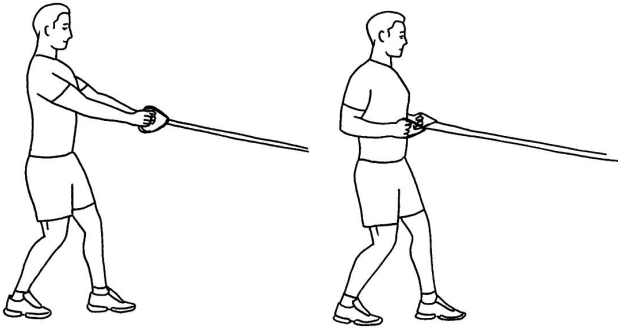
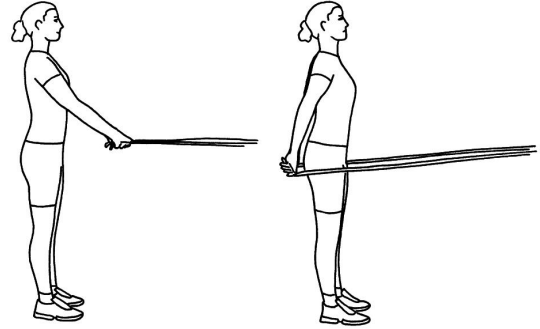
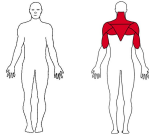


### Stabilitetstrening for skulder



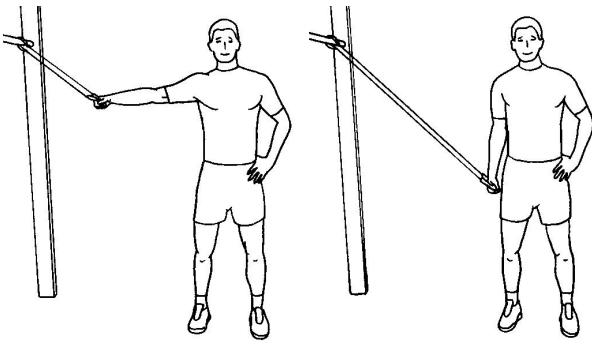
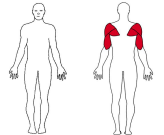
#### Roing

Fest en strikk i ca brysthøyde og ta tak i håndtakene med strake armer. Begynn bevegelsen ved å trekke skuldrene bakover og trekk skulderbladene sammen i ryggen. Beveg rolig tilbake til utgangsstilling.



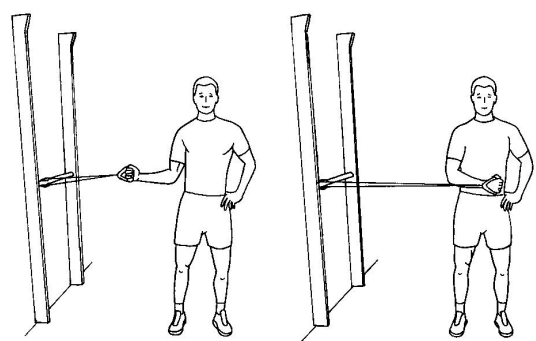
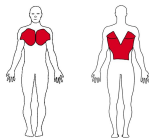
#### Skulderekstensjon m/strikk

Fest strikken i hoftehøyde eller brysthøyde og stå med ansiktet vendt mot festepunktet. Ta tak i strikken og før armen bakover med strak albue. Før langsomt tilbake og gjenta.



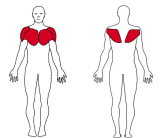
#### Stående enarms trekk inn m/strikk

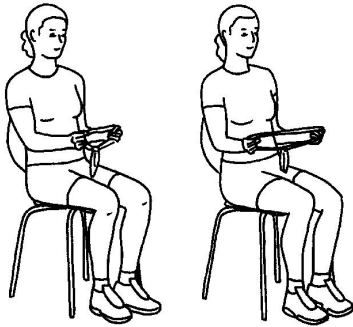
Fest strikken i brysthøyde. Stå med håndtakene i den ene hånden og med siden mot ribbeveggen. Hold armen strak ut fra kroppen og trekk håndtaket ned og inn mot hoften. Slipp langsomt tilbake.



#### Stående skulderrotasjon inn m/strikk

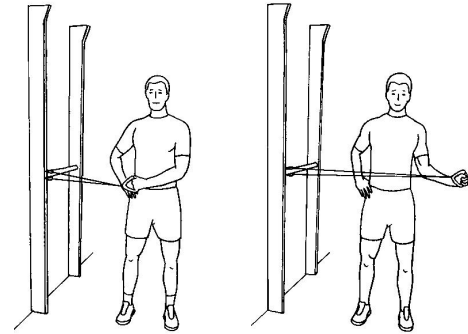
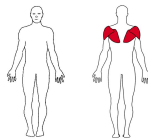
Fest strikken i navlehøyde. Stå med håndtakene i den ene hånden og med siden mot ribbeveggen. Ha ca. 90 graders vinkel i albuen og la underarmen peke ut fra kroppen. Rotér innover i skulderleddet så langt det går mot magen med albuen inntil kroppen.





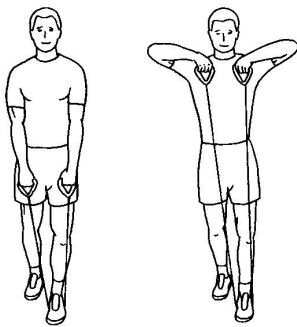
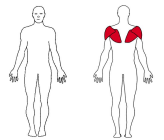
### Utadrotasjon i skulder m/strikk

Stående eller sittende. Hold overarmene inntil kroppen og albue bøydd 90 grader. Hold tak i strikken, roter armene utover slik at du får motstand fra strikken. Pass på at du under hele bevegelsen holder overarmene inntil kroppen.



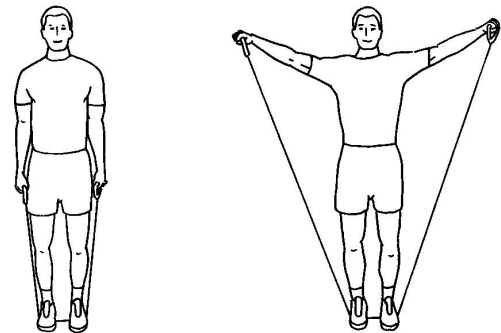
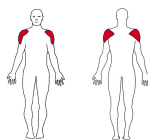
### Stående skulderrotasjon ut m/strikk (alternativ)

Fest strikken i navlehøyde. Stå med håndtakene i den ene hånden og med siden mot ribbeveggen. Ha ca. 90 graders vinkel i albuen og legg underarmen tett mot magen. Rotér utover i skulderleddet så langt du klarer. Albuene holdes tett på kroppen.



### Splittstående drag til haken m/strikk

Fest midten av strikken under den ene foten. Ha et godt grep om håndtakene. Overarmene føres ut til siden og albue bøyes slik at du løfter armene opp langs kroppen til skulderhøyde. Senk langsomt tilbake.



### Stående sidehev m/strikk

Fest midten av strikken under føttene. Stå med armene ned langs siden og et håndtak i hver hånd. Vend håndflatene inn mot deg. Løft armene ut til siden og opp til skulderhøyde.

