

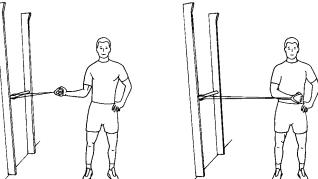
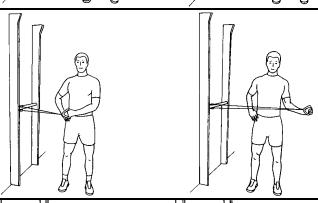
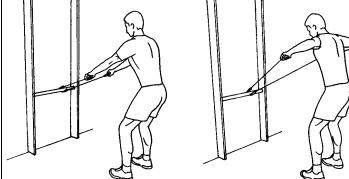
Exercise Organizer

Instruktør: Kiropraktor

Treningsprogram til:



Skulder rot.cuff øvelser 1

Øvelse	Illustrasjon	kg: SetxRep	Utførelse & tips
1 Stående skulderrotasjon inn m/strikk		2 x 12	Fest strikken i navlehøyde. Stå med håndtakene i den ene hånden og med siden mot ribbeveggen. Ha ca. 90 grader vinkel i albuen og la underarmen peke ut fra kroppen. Roter innover i skulderleddet helt til underarmen ligger tett mot magen. Albuen holdes tett på kroppen.
2 Stående skulderrotasjon ut m/strikk 1		2 x 12	Fest strikken i navlehøyde. Stå med håndtakene i den ene hånden og med siden mot ribbeveggen. Ha ca. 90 grader vinkel i albuen og legg underarmen tett mot magen. Roter utover i skulderleddet så langt du klarer. Albuen holdes tett på kroppen. Bytt arm.
3 Stående roing m/strikk 2		2 x 12	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 skrått opp og bak. I sluttstilling har du 90 grader i albuene og armene er hevet til skulderhøyde.