

# Exercise Organizer

Instruktør: Kiropraktor

Treningsprogram til:



## Skulder rot.cuff øvelser 2

Øvelse	Illustrasjon	kg: SetxRep	Utførelse & tips
1 <b>Liggende skulderrotasjon ned m/strikk</b>		3 x 12	Fest strikken helt nede i ribbeveggen. Ligg med hodet mot ribbeveggen og ha håndtakene i den ene hånden. Ha armen hevet ut fra kroppen og ca. 90 grader i albuen. Roter i skulderleddet slik at hånden svinges ned, mens overarmen holdes i ro. Bytt arm.
2 <b>Liggende skulderrotasjon opp m/strikk</b>		3 x 12	Fest strikken helt nede i ribbeveggen. Ligg med håndtakene i den ene hånden og med føttene mot ribbeveggen. Ha armen hevet ut fra kroppen og ca. 90 grader i albuen. Roter i skulderleddet slik at hånden svinges opp, mens overarmen holdes i ro. Bytt arm.
3 <b>Sittende roing m/strikk 2</b>		3 x 12	Sitt på gulvet med tilnærmet strake ben. Fest midten av strikken under føttene og hold et håndtak i hver hånd. Trekk armene bakover og skrått oppover, slik at du til sist i bevegelsen har løftede albuer. Senk tilbake og gjenta.