

Exercise Organizer

Instruktør: Kiropraktor

Treningsprogram til:



Skulder styrke

Øvelse	Illustrasjon	kg: SetxRep	Utførelse & tips
1 Stående skulderrotasjon inn m/strikk	Two line drawings showing a person standing with feet shoulder-width apart. The left drawing shows the person holding a resistance band with both hands at shoulder height, arms extended to the sides. The right drawing shows the person rotating their torso and arms inward towards the midline.	3 x 12	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. Roter innover i skulderleddet helt til underarmen ligger tett mot magen. Albuen holdes tett på kroppen.
2 Stående skulderrotasjon ut m/strikk 1	Two line drawings showing a person standing with feet shoulder-width apart. The left drawing shows the person holding a resistance band with both hands at shoulder height, arms extended to the sides. The right drawing shows the person rotating their torso and arms outward away from the midline.	3 x 12	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. Roter utover i skulderleddet så langt du klarer. Albuen holdes tett på kroppen. Bytt arm.
3 Stående fronthøv m/strikk 1	Two line drawings showing a person standing with feet shoulder-width apart. The left drawing shows the person holding a resistance band with both hands at ankle height, arms hanging straight down. The right drawing shows the person lifting their arms straight up towards their head.	3 x 12	Fest midten av strikken under føttene. Stå med armene ned langs siden og et håndtak i hver hånd. Vend håndflatene bakover. Løft armene fram og opp til de er i ansiktshøyde.
4 Stående roing m/strikk 1	Two line drawings showing a person standing with feet shoulder-width apart. The left drawing shows the person holding a resistance band with both hands at ankle height, arms extended forward. The right drawing shows the person pulling the band back towards their chest, mimicking a rowing motion.	3 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 mot magen.
5 Stående enarms trekk inn m/strikk	Two line drawings showing a person standing with feet shoulder-width apart. The left drawing shows the person holding a resistance band with one hand at ankle height, arm extended to the side. The right drawing shows the person pulling the band inward towards the midline.	3 x 12	Fest strikken et stykke oppe i ribbeveggen. 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.
6 Stående sidehev m/strikk 1	Two line drawings showing a person standing with feet shoulder-width apart. The left drawing shows the person holding a resistance band with both hands at ankle height, arms hanging straight down. The right drawing shows the person lifting their arms straight out to the sides.	3 x 12	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 de er vannrette.