

Anbefaling hvor ofte øvelsene skal utføres og med hvor mange repetisjoner

Uke 1 og 2: Øvelsene 1 og 2 utføres 3 x om dagen med 3 repetisjoner av hver.
Uke 3 til 8: Alle øvelsene (1, 2, 3, 4) gjøres 1 x om dagen med 3 repetisjoner av hver.

Se video av øvelsene under: <http://youtu.be/xCk-DJH0CPo>

Navn:
Født:

Treningsdagbok

Dag	Øvelse 1			Øvelse 2		
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						

Dag	Øv. 1	Øv. 2	Øv. 3	Øv. 4
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				

Dag	Øv. 1	Øv. 2	Øv. 3	Øv. 4
28				
29				
30				
31				
32				
33				
34				
35				
36				
37				
38				
39				
40				
41				
42				
43				
44				
45				
46				
47				
48				
49				
50				
51				
52				
53				
54				
55				
56				

SKULDERØVELSER

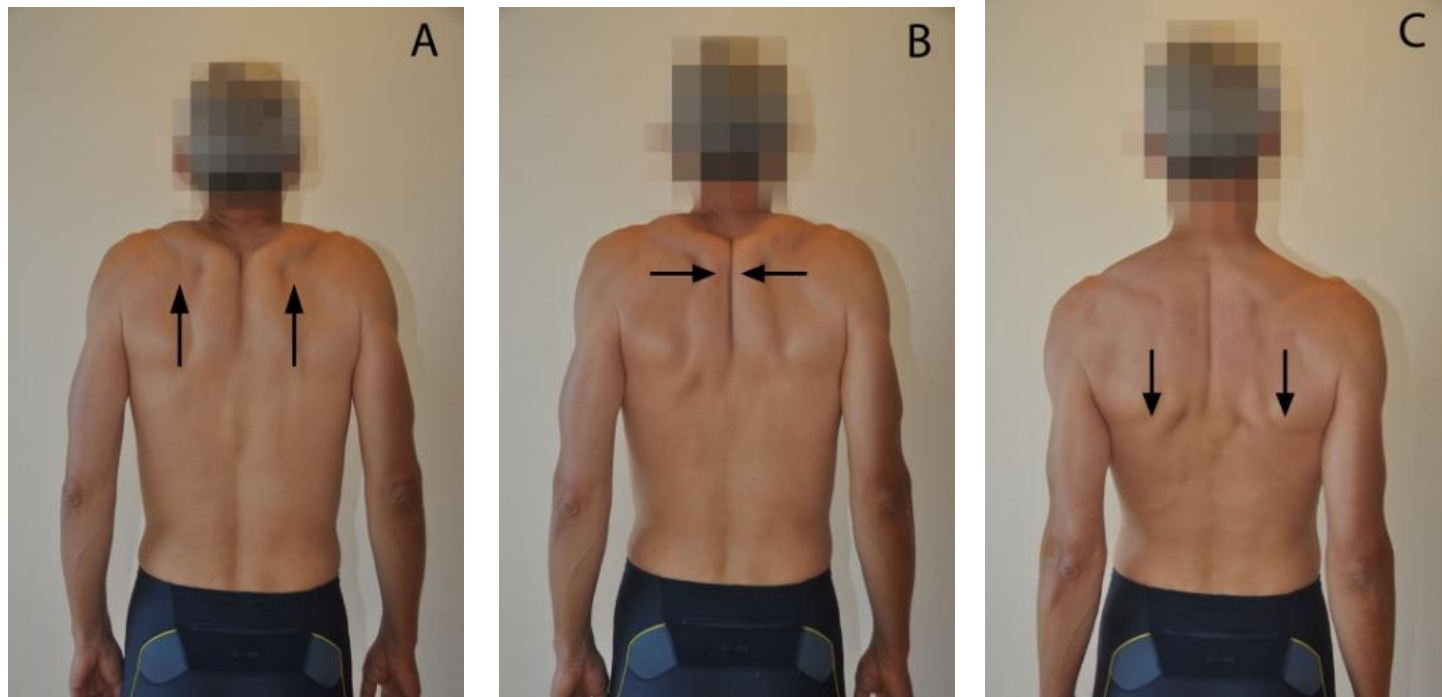
Treningsprogram med egenøvelser

KALK study 2015

Sandvika · Oslo · Stavern · Stord · Bergen · Oxford · Linköping

Copyright Stehpan Moosmayer, Martina Hansens Hospital

Øvelse 1

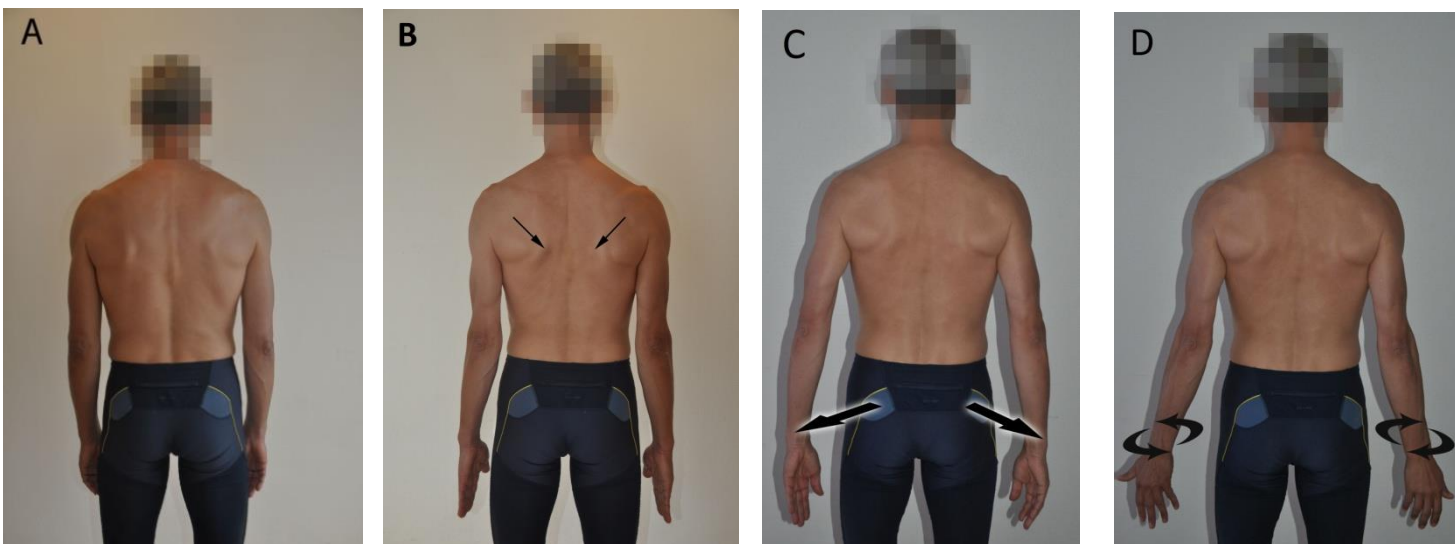


Utgangsstilling: Stå foran speil, armene avslappet langs kroppen

Øvelse: Trekk skuldrene oppover (A), trekk skulderbladene sammen (B), behold samlede skulderblad og før skulderbladene nedover langs ryggspylen (C). Løs ut.

Husk: Armene henger avslappet langs kroppen under hele øvelsen.

Øvelse 2



Utgangsstilling: Stå foran speil, armene avslappet langs kroppen (A). Før skulderbladene rolig mot hverandre og litt ned uten å bruke mye kraft (B).

Øvelse: Før armene lett bakover (C). Roter armene rolig utover og innover 3 ganger (D). Løs ut.

Husk: Under hele øvelsen skal skulderbladene være i god posisjon og holdes i ro. Armene skal ikke lengre bakover enn at du klarer å holde skulderbladene i posisjon.

Øvelse 3

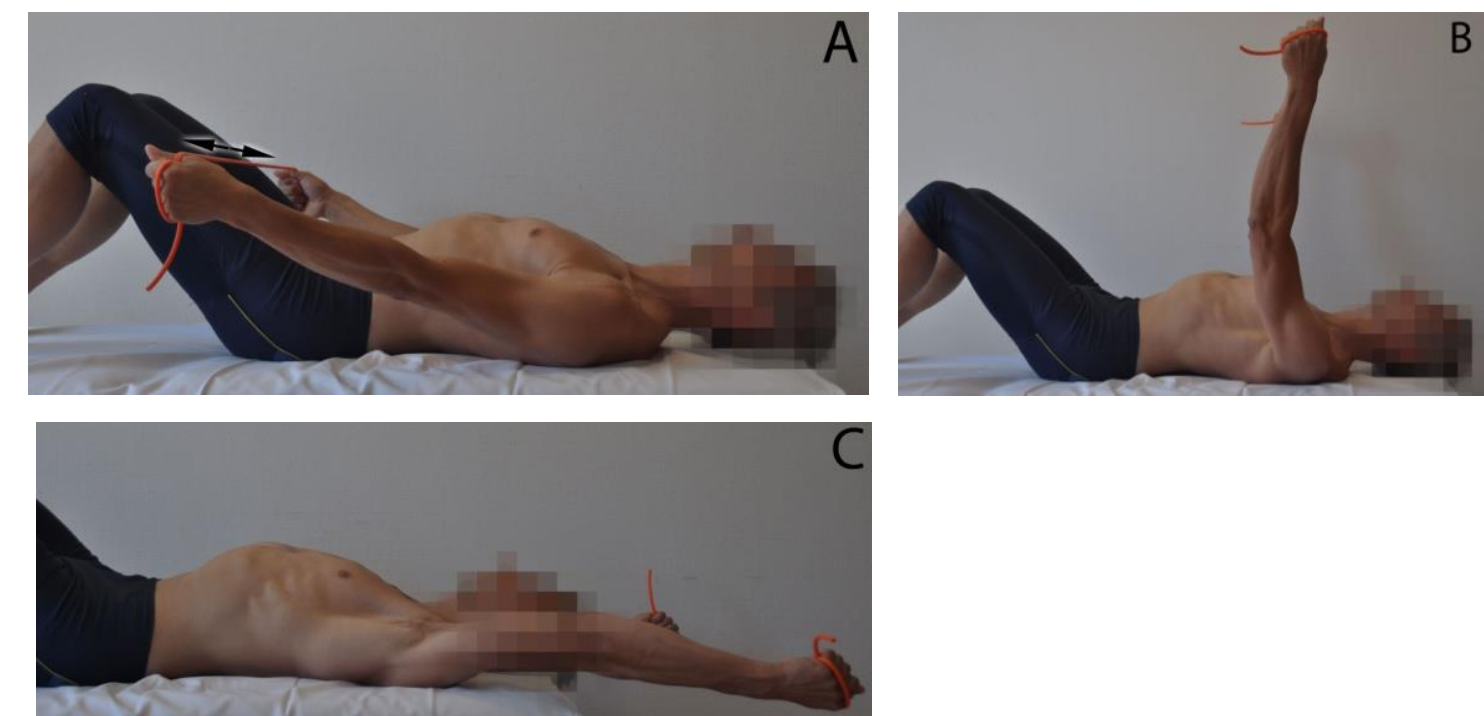


Utgangsstilling: Ligg på ryggen med bøyde knær og med en liten vekt i hånden (A). Løft armen opp mot taket uten å løfte skulderbladet fra underlaget.

Øvelse: Beveg armen rundt i små sirkler - 3 ganger, begge veier (B)

Husk: Skulderbladet skal ligge ned mot underlaget hele tiden.

Øvelse 4



Utgangsstilling: Ligg på ryggen med bøyde knær og strikk i hendene. Tomler peker oppover og armene er strake.

Øvelse: Hold et drag utover i strikken (A) mens du fører armene så langt du kommer rolig opp og ned, 3 ganger (B, C).

Husk: Skulderbladene skal ligge ned mot underlaget hele tiden. Stans bevegelsen ved smerte.