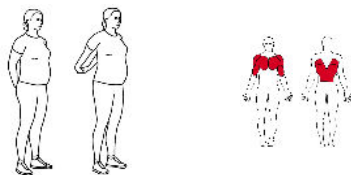


Hold hvert stræk i min. 30 sek.

Vær opmærksom på, at hvis du oplever smerter eller andet ubehag, ifm. udførelse af træningsøvelser i dit program, så skal du stoppe øvelsen og henvende dig til en fysioterapeut via FHC rådgivningscenter, eller andet autoriseret sundhedspersonale, så som egen læge.



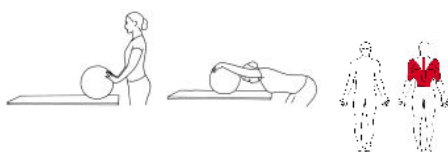
1. Udspænding af skuldre og bryst

Stå med ret ryg og dine hænder foldet bag ryggen. Løft dit bryst opad og pres dine arme tilbage indtil du mærke et stræk over dine brystmuskler. Hold denne position og træk vejret dybt. Vend tilbage til udgangsstillingen



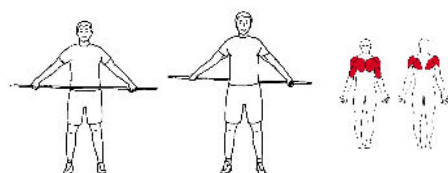
2. Passiv indadrotation i skulder m/håndklæde

Hold om håndklædet med den raske sides hånd og før den over skulderen således den hænger ned langs ryggen. Tag fat med den aktuelle sides hånd nederst på klædet. Med den raske arm trækker du op i håndklædet således den aktuelle sides hånd bliver trukket opad. Træk indtil du føler et stræk i den aktuelle skulder. Hold strækket i op til 20 sekunder. Returner langsomt til startpositionen. Øvelsen bør være glidende og smertefri.



3. Thorakal udstrækningsmobilisering m/ bold, stående

Placer begge hænder på en bold, der ligger på et bord. Hold hæderne fikseret på bolden og rul den fremad mod bordet. Lad din torso følge med ved at bøje ved hoften. Hold armene strakt. Sænk indtil torsoen er nogenlunde vandret og du har opnået fuld skulderflexion. Lad torso og skuldre hvile i et stræk i denne position. Du skal mærke et stræk i skulderen, i brystet og i ryggen. Hold positionen.



4. Shoulder dislocation

Hold en stang i hænderne med et bredt greb foran kroppen. Bevæg stangen i en cirkelbevægelse med strakte arme over hovedet og ned bag på ryggen og frem igen til udgangspositionen.



5. Passiv udadrotation af skulder m/pind

Lig på ryggen med den aktuelle sides arm placeret på en pude. Hold albuen bøjet og ud fra kroppen i en 90 graders vinkel. Placer enden af pinden i den aktuelle arms håndflade. Slap af i armen og skub hånden udad ved at skubbe til pinden med den modsatte hånd.

Hold i fem sekunder. Vend tilbage til startposition og gentag. Øvelsen udføres med jævn rytme og skal være smertefri.

