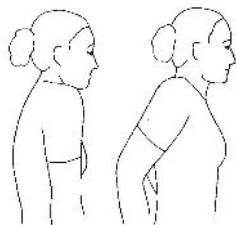




Vær opmærksom på, at hvis du oplever smerter eller andet ubehag, ifm. udførelse af træningsøvelser i dit program, så skal du stoppe øvelsen og henvende dig til en fysioterapeut via FHC rådgivningscenter, eller andet autoriseret sundhedspersonale, så som egen læge.

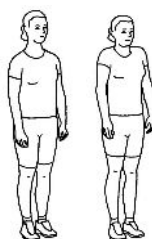
Vær opmærksom på, at hvis du oplever smerter eller andet ubehag, ifm. udførelse af træningsøvelser i dit program, så skal du stoppe øvelsen og henvende dig til en fysioterapeut via FHC rådgivningscenter, eller andet autoriseret sundhedspersonale, så som egen læge.



1. Rulle med skulderne

Rul med begge skuldre samtidig. Forsøg at lave store cirkler. Rul først nogen gange den ene vej og derefter den anden vej. Armene hænger ned langs siden.

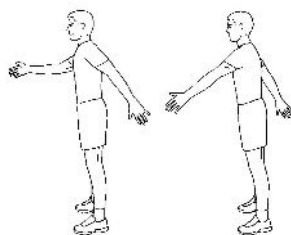
Lav øvelsen 1 min



2. Hæve og sænke skuldrene

Træk vejret dybt ind, træk skuldrene så højt op som muligt, og sænk skuldrene igen ved udånding. Pres skuldrene så langt ned som muligt

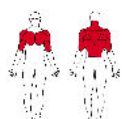
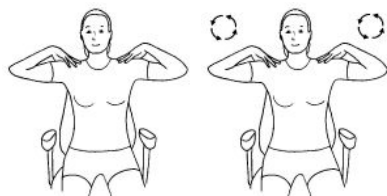
Lav øvelsen 1 min



3. Stående armsving frem og tilbage

Stå med armene hængende ret ned langs siden. Slap af i skuldrene og sving armene skiftevis frem og tilbage.

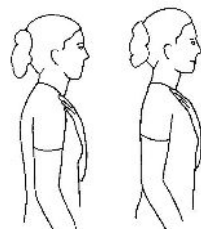
Lav øvelsen 1 min



4. Skuldercirkler

Sid oprejst og placér fingerspidserne på skuldrene. Tegn store cirkler i luften ved at du fører albuerne ned og bagud og videre op og frem. Gentag øvelsen nogle gange før du tegner cirklerne den modsatte vej. Da begynder du øvelsen ved at føre albuerne ned og frem og videre op og bagud.

Lav øvelsen 1 min



5. Bagudføring af skulder

Sid på en stol. Hold en hånd på kravebenet. Før den aktive skulder bagud.

Lav øvelsen 1 min

