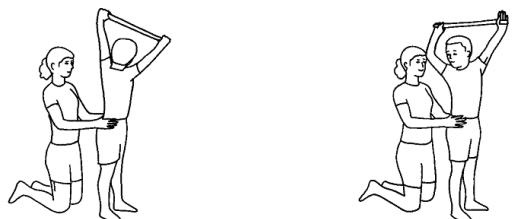
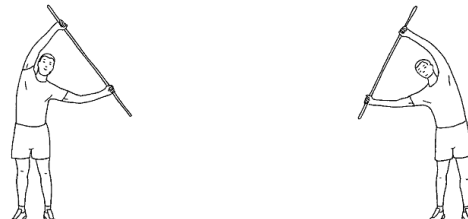


1: Rotation med kosteskæft



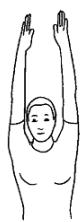
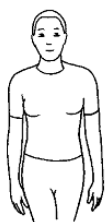
Hold et kosteskæft eller lign. i skulderbreddes afstand over hovedet. Hofterne stabiliseres og rotationen foregår i overkroppen. Hold kosteskæftet over hovedet, roter til siden samtidig med at vejret trækkes ind. Roter tilbage og pust ud. Gentag til modsatte side.

2: Stående sidebøj med stok



Stå på gulvet med ca. hoftebreddes afstand mellem benene og en stok med bredt greb i strakte arme over hovedet. Bøj så overkroppen langsomt fra side til side. Hold hofte og bækken i ro.

3: Armsving ud til siden og op 1



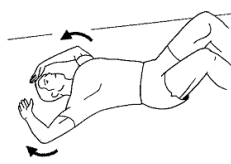
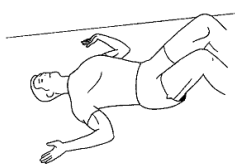
Stå med armene ned langs siden. Bevæg armene ud til siden og videre op til håndfladerne mødes over hovedet. Armene skal være strakte under hele bevægelsen.

4: Sammentrækning af skulderbladene 2



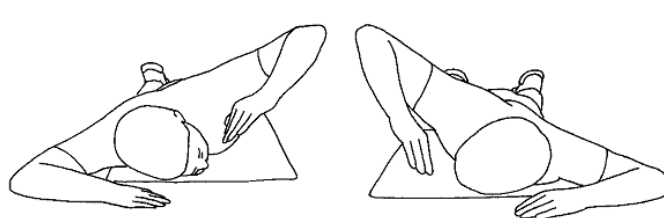
Stå oprejst med armene hængende ned langs siden. Træk skulderbladene sammen og lidt ned. Hold sammentrækningen i 10 sek.

5: Rygliggende "engel"



Lig på ryggen med bøjede knæ og bækkenet vippet frem således at du svajer godt i lænden. Træk hagen ind og pres hovedet let mod gulvet. Hold armene ud til siden, med 90 grader i albuerne og spredte finger. Pres underarmene mod gulvet og før armene langs gulvet op over hovedet og tilbage, i en cirkellignende bevægelse. Øvelsen skal kunne mærkes mellem skulderbladene.

6: Liggende rotation af overkroppen



Lig på maven med panden på måtten og bøjede albuer så hænderne er på hver side af hovedet. Løft venstre arm, skulder og hoved op fra måtten og roter til venstre. Retuner til startstillingen og gentag til modsatte side.

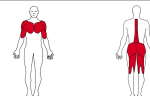


7: Maveliggende skulderløft 3



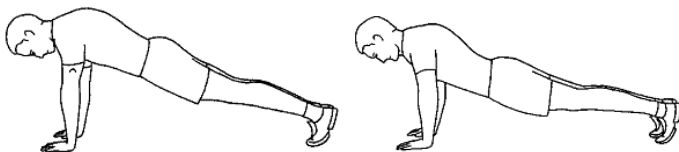
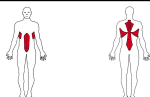
Lig på maven med armene ud til siden og albuerne bøjet 90 grader. Løft armene fra gulvet og pres skulderbladene sammen. Vend roligt tilbage til udgangspositionen og gentag.

8: Firefodstående diagonaløft



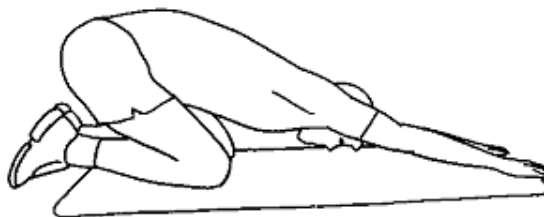
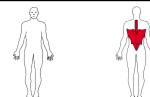
Stå på alle fire med hovedet i forlængelse af kroppen. Spænd i mave og lænd for at stabilisere. Stræk skiftevis den ene arm og det modsatte ben til de er forlængelse af kroppen.

9: Retraktion og protraktion af skuldrene i planken



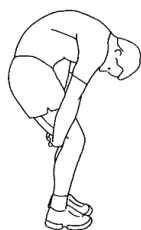
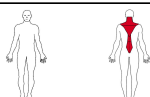
Støt dig på arme og tæer. Hold kroppen strakt under hele øvelsen. Forsøg at skyde skulderbladene fra hinanden således at du fører øvre del af ryggen op imod taget. Sænk derefter langsomt ned igen og træk skulderbladene sammen.

10: Ryg 6



Sid på knæ og sænk overkroppen ned mod lårene. Stræk armene frem over hovedet og mærk at det strækker i ryggen. Hold stillingen i 30 sek

11: Ryg 2



Hold hænderne med et godt greb omkring bagsiden af lårene. Skyd ryggen op mod loftet til der mærkes et stræk i ryggen og hold 30 sek.

