

Onthespotmassage v. Kris Steen Møller

Af: Kris Steen Møller

Skulder akutfase



Programmet udføres dagligt, varier mellem øvelserne

Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Sammentrækning af skulderbladene 1			2-3 sæt x 20 rep	Stå oprejst med armene hængende ned langs siden. Træk skulderbladene sammen og lidt ned.
2 - Liggende opadføring af arm 1			2-3 sæt x 20 rep	Lig på ryggen på en måtte med bøjede knæ og armene ned langs siden. Løft den aktive arm lige op mod loftet.
3 - Liggende løftning af armen			2-3 sæt x 20 rep	Lig på ryggen med en lille bøjning i knæene. Hold omkring underarmen på den aktive arm. Før armen opover ved hjælp af modsatte arm.
4 - Rygliggende udadrotation af arm 1			2-3 sæt x 20 rep	Lig på ryggen på en måtte med bøjede knæ og underarmene på den aktive arm hvilende på maven. Roter den aktive arm udad.
5 - Siddende armføring ud og ind på et bord			2-3 sæt x 20 rep	Sid med siden til bordet. Pas på at bordet ikke er for højt eller lavt for at undgå at holde skulderen hævet eller sænket. Hvile underarmen på bordet og før armen ret ud til siden og tilbage. Leg eventuelt armen på en klud for at lette modstanden.
6 - Stående udadrotation med begge arme			2-3 sæt x 20 rep	Stå oprejst og placer underarmene mod maven. Roter begge arme udad samtidig.



[Se dine øvelser på video](#)

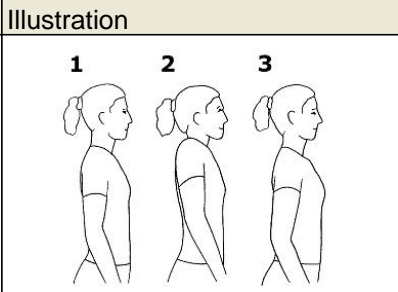
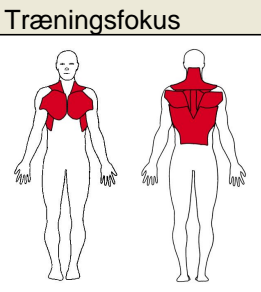
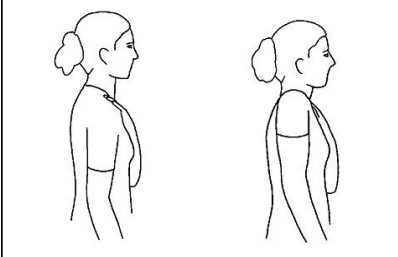
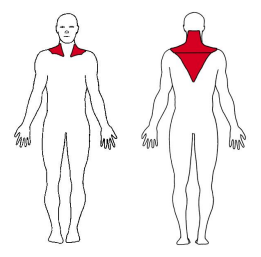
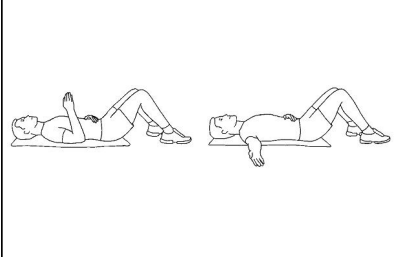
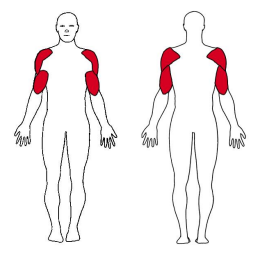
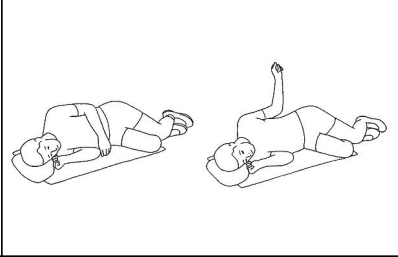
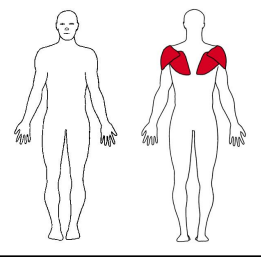
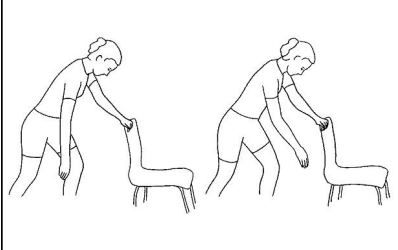
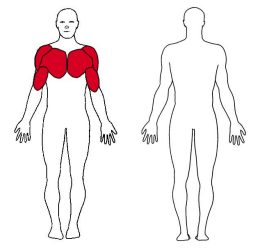
Onthespotmassage v. Kris Steen Møller

Af: Kris Steen Møller

Skulder akutfase



Programmet udføres dagligt, varier mellem øvelserne

Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
7 - Kombineret skulderbladskontrol			2-3 sæt x 20 rep	Stå oprejst. Gennem hele øvelsen skal al bevægelse kun ske ved at skulderbladet bevæges. Begynd øvelsen med at hæve skulderbladene op mod øret og sænk derefter ned igen. Retunere til midterstillingen. Skyd derefter skulderbladene fra hinanden og træk dem sammen.
8 - Skulderløft			2-3 sæt x 20 rep	Sid på en stol. Hold en hånd på kravebenet. Løft den aktive skulder op mod øret.
9 - Liggende udadføring og armstræk			2-3 sæt x 20 rep	Lig på ryggen på en måtte med bøjede knæ og armene ned langs siden. Bøj albuen i den aktive arm. Før overarmen ud til siden langs gulvet og stræk derefter armen.
10 - Sideliggende udadrotation i skulderen			2-3 sæt x 20 rep	Lig på siden på en måtte med en pude under hovedet. Lig med den øverste arm ned langs siden med bøjet albue så underarmen hviler på maven. Roter den aktive arm udad.
11 - Fremoverlænet cirkelbevægelse af arm			2-3 sæt x 20 rep	Læn kroppen fremover og støt med en hånd på en stoleryg eller et bord. Lad den anden arm hænge afslappet ned. Bevæg armen rolig så der laves små cirkelbevægelser i luften.



[Se dine øvelser på video](#)