

I denne fasen vil skulderleddet være minst bevegelig, men smertene vil gradvis reduseres. Fokus i denne fasen er opprettholdelse av skulderbevegelighet og styrke.



1. Tøyning av kapsel

#8344

Ligg på siden med den underste armen bøyd i 90 grader. Bruk motsatt arm til å rotere den underste armen innover (slik at du fører underarmen ned mot gulvet). Hold ca 30 sek

Reps: 10 , Sets: 1



2. Tøyning av bakre kapsel skulder

#8988

Ligg på siden med treningsarmen nederst. Plasser albuen i skulderhøyde, ha 90 grader bøy i albuen og underarmen i loddrett stilling. Grip rundt håndleddet på treningsarmen med øvre arm. Treningsarmen føres langsomt ned mot underlaget med motsatt hånd. Hold gjerne ca 20-30 sekunder i nedre posisjon.

Reps: 10 , Sets: 1



3. Tøyning av skulder 1

#5413

Hold stavene tett inntil ryggspylen, ved at den ene hånden plasseres i korsryggen og den andre i nakken. Trekk stavene nedover med den nederste armen til det merkes et strekk i den øverste armen og nedover brystet. Hold stillingen i 30 sek. Gjenta med den andre armen.

Reps: 10 , Sets: 1



4. Gå opp og ned på veggen med fingrene 1

#7045

Stå først med fronten mot veggen og "gå" opp og ned langs veggen med fingrene. Drei deg langsomt vekk slik at du etterhvert står med siden mot veggen, mens du fortsatt klatrer opp og ned langs veggen med fingrene. Husk at det er armen som skal beveges og at skulderen ikke skal løftes!

Reps: 5-10 , Sets: 3



5. Isometrisk utadrotasjon av skulder

#10140

Stå oppreist med ansiktet vendt mot en vegg. Rotér armen inn mot veggen med bøyd albue og tommelen vendt opp mot taket. Press inn mot veggen og hold stillingen noen sekunder, vend tilbake til utgangsposisjon og gjenta.

Reps: 15 , Sets: 3



6. Isometrisk abduksjon av skulder

#10139

Stå oppreist med den aktive siden vendt mot veggen. Før armen strakt mot veggen med tommelen vendt fremover. Press inn mot veggen og hold stillingen noen sekunder, vend tilbake til utgangsposisjon og gjenta.

Reps: 15 , Sets: 3



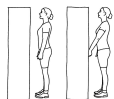
7. Isometrisk ekstensjon av skulder

#10142

Stå oppreist med ansiktet vendt vekk fra veggen. Før armen strakt bakover med tommelen vendt fremover. Press inn mot veggen og hold stillingen noen sekunder, vend tilbake til utgangsposisjon og gjenta.

Reps: 15 , Sets: 3





8. Isometrisk fleksjon av skulder

#10138

Stå oppreist med ansiktet vendt mot veggen. Før armen strakt mot veggen med tommelen vendt fremover. Press inn mot veggen og hold stillingen noen sekunder, vend tilbake til utgangsposisjon og gjenta.

Reps: 15 , Sets: 3

