

I denne fasen vil skulderleddet gradvis gjenvinne bevegelighet, smertene vil normalt ikke forverres. Fokus i denne fasen er å gjenopprette full bevegelighet 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**



### 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: 1-2**



### 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: 1-2**



### 4. Fremoverføring av arm

#7485

Stå oppreist. Trekk skulderbladene sammen og litt ned. Den aktive armen holdes strak og løftes frem og opp mot taket.

**Reps: 10 , Sets: 2-3**



### 5. Armbevegelse i scapula plan (scaption)

#8279

Stå oppreist med armene hengende ned langs siden samtidig som tommelene peker ut til siden. Trekk skulderbladene litt ned og sammen. Tenk deg at du skal bevege armene midt imellom rett frem og ut til siden (du skal bevege armene i skuldebladet sitt plan). Løft armene strake til skulderhøyde og senk dem rolig ned igjen.

**Reps: 10 , Sets: 2-3**



### 6. Stående skulderrotasjon ut m/strikk 1

#561

Fest strikken i navlehøyde. Stå med håndtakene i den ene hånden og med siden mot ribbeveggen. Ha ca. 90 graders vinkel i albuen og legg underarmen tett mot magen. Rotér utover i skulderleddet så langt du klarer. Albuen holdes tett på kroppen. Bytt arm.

**Reps: 10 , Sets: 3**



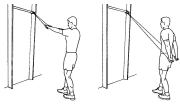
### 7. Stående skulderrotasjon inn m/strikk

#560

Fest strikken i navlehøyde. Stå med håndtakene i den ene hånden og med siden mot ribbeveggen. Ha ca. 90 graders vinkel i albuen og la underarmen peke ut fra kroppen. Rotér innover i skulderleddet helt til underarmen ligger tett mot magen. Albuen holdes tett på kroppen.

**Reps: 10 , Sets: 3**





**8. "Stavtak" m/strikk**

#544

Fest strikken høyt oppe i ribbeveggen. Stå med et håndtak i hver hånd og med ansiktet mot ribbeveggen. Hold armene strake ut fra kroppen og trekk armene bakover. Slipp langsomt tilbake.

**Reps: 10 , Sets: 3**

