

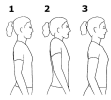
Hei og takk for at du besøkte siden vår

Her har du øvelsene du skal gjøre. Vi har lagt ved reps/ sett. Begynn med en økt om dagen. Strikk kan du kjøpe av oss eller en sportsforretning

Lykke til!

Mvh

Din Helse Bjølsen teamet



1. Kombinert skulderbladkontroll

#7481

Stå oppreist. Gjennom hele øvelsen skal all bevegelse kun skje ved at skulderbladene beveges. Begynn øvelsen med å heise skulderbladene opp mot øret og senk deretter ned igjen. Returner til midtstilling. Skyv så skulderbladene fra hverandre og trekk de sammen.

Sett: 2 , Reps: 15-20



2. Skulderhev med strikk

#9077

Stå med en strikk i hånden som er festet foran deg slik at armen står ca 30 grader ut til siden. Stå gjerne foran et speil. Løft skulderen opp mot øret mens armen holdes strak og senk rolig tilbake til utgangsstilling.

Sett: 2 , Reps: 15-20



3. Styrke og stabilitet i brystrygg 1

#10402

Pust inn, spenn så bekkenbunn, setemuskulatur og trekk skulderbladene inn mot ryggspylen og pust ut. Strekk fingrene nedover mot føttene og løft samtidig armer og overkropp akkurat over gulvet. Se ned i matten, ha lang nakke og hold føttene i kontakt med underlaget. Hold stillingen og pust inn, vent tilbake til utgangsstilling på utpust.

Sett: 2 , Reps: 15-20



4. Mageliggende armhev

#9229

Ligg på magen bøyde armer og albue inntil kroppen. før armene forover med et lett trykk mot gulvet til de er strake og rolig ned igjen. Se ned i gulvet. Start bevegelsen med å trekke skulderbladene nedover.

- Skulderbuen kan eventuelt heves på toppen av bevegelsen.

Sett: 2 , Reps: 10-15



5. Isometrisk rotasjon nakke

#5613

Sitt på en stol eller en benk. Rett deg opp, slik at du får en god holdning. Ha avslappede skuldre. Gjør nakken lang og trekk haken litt inn (nøytral hode-nakke stilling). Legg den ene håndflaten mot kinnet på samme side. Gi et lett press med hånden, samtidig som du presser imot og forsøker å rotere hodet mot hånden uten at du forandrer stilling i nakken. Hold presset i ca 10 sek og gjenta øvelsen til den andre siden.

Reps: 6-8 , Sets: 3





6. Isometrisk lateral fleksjon nakke

#5612

Sitt på en stol eller en benk. Rett deg opp, slik at du får en god holdning. Ha avslappede skuldre. Gjør nakken lang og trekk haken litt inn (nøytral hode-nakke stilling). Legg den ene håndflaten mot tinningen på samme side. Gi et lett press med hånden samtidig som du presser hodet mot hånden uten at du forandrer stilling i nakken. Hold presset i ca 10 sek og gjenta øvelsen til den andre siden.

Reps: 6-8 , Sets: 3



7. Nakke 4

#431

Hold hodet i nøytralstilling og trekk hodet bakover slik at du får "dobbelthake". Hold 30 sek.

Varighet: , Sett: 1 , Reps: 4 , Pause:

