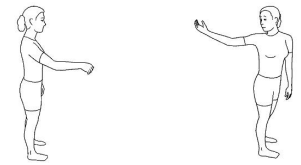
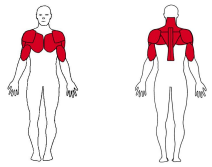
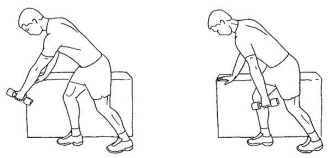
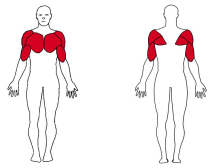
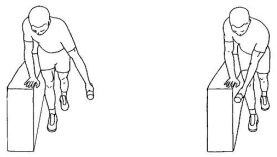
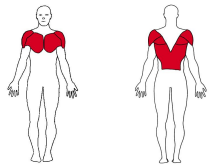
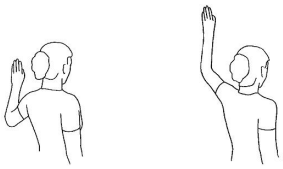
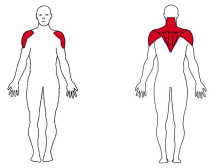
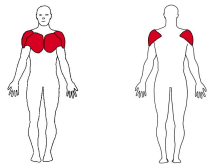
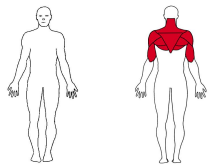
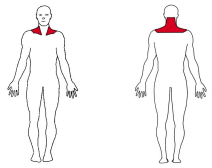
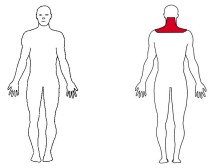
Seksjon for Behandlingsreiser,

Oslo Universitetssykehus

For: Balcova 2011

Av: Idrettspedagog Balcova

Treningsprogram Avlastande øvingar for skulder

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Armpendel			3 sets x Så mange som du klarar av reps	Stå med god haldning. Kjenn at armane er tunge. Sving armen roleg fram og attende ved at du pendlar i skulderleddet. Auk etterkvart pendelen og ta den øverste delen av ryggen med i bevegelsen, slik at du både svingar armen og dreiar overkroppen.
2 - Armpendling fram og tilbake			3 sets x Så mange som du klarar av reps	Stå lett foroverbøyd med støtte mot noko. Hald ei vekt/flaskel i den eine handa. La denne armen henge tungt ned og begynn å bevege den fram og attende. Gjenta øvinga med andre armen.
3 - Armpendling ut og inn			3 sets x Så mange som du klarar av reps	Stå lett foroverbøygd med støtte mot noko. Hald ei vekt/flaske i eine handa. La armen hengje tungt ned og begynn å bevege den ut til sida og inn att. Gjenta øvinga med andre armen.
4 - Oppoverføring av arm langs vegg			3 sets x Så mange som du klarar av reps	Stå med sida til ein vegg. Legg handflata på veggen og stå så nærme at du har ein bøyg i albogen. Trekk skulderblada saman og litt ned. Beveg den aktive armen oppover langs veggen i ein flytande bevegelse og deretter ned att.
5 - Bryst og skuldre				Fold hendene bak på ryggen, press brystkassa fram og armane bakover til du kjenner eit godt strekk omkring brystet og skuldrane. Hald 15-20 sek.
6 - Bakside skulder				Stå med den eine armen kryssa over brystet. Ta tak i albogen og trekk armen i retning av motsatt skulder, til du kjenner at det strekk på baksida av skuldra. Hald tøyinga i 15-20 sek og bytt arm.
7 - Nakke				Plasser den eine handa på hovudet og trekk hovudet forsiktig ned mot skuldra. Sørg for å senke motsatt skulder og kjenn at det strekk på utsiden av nakken. Hald 15-20 sek og gjenta øvinga til andre sida.
8 - Nakke				Plasser begge hendene på hovudet og trekk det forsiktig fram og ned mot brystet. Når du kjenner at det strekk i nakken så held du stillinga i 15-20 sek.