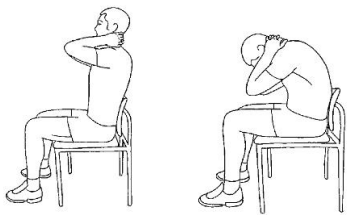
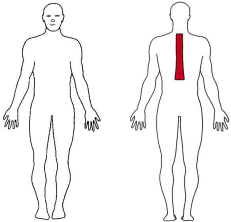
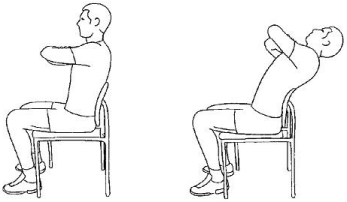
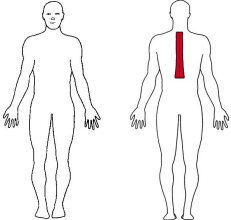
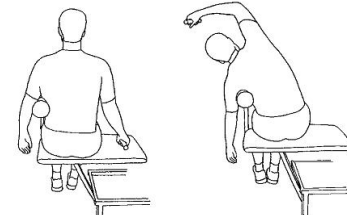
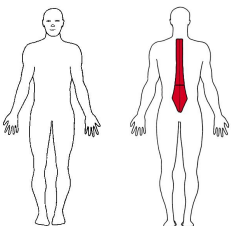
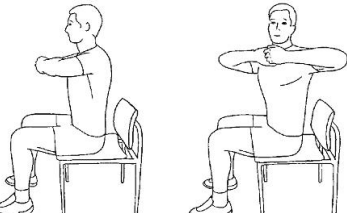
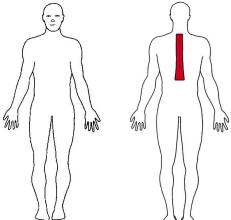


Træningsprogram nyt træningsprogram

Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Flexion thorakalt, siddende			3-4 sets x 3-4 reps	Sid oprejst med hænderne foldet bag hovedet. Bøj overkroppen fremad uden at bøje i hofterne. Når yderstillingen er nået kan der ved hjælp af armene påføres lidt ekstra pres i bevægelsesretningen. Vend roligt tilbage til udgangspositionen og gentag.
2 - Ekstension thorakalt siddende			3-4 sets x 3-4 reps	Sid oprejst med armene krydset foran brystet. Hold albuerne løftet og læn dig så langt bagover stolryggen som muligt og hold yderpositionen i 1-2 sek. Vend roligt tilbage til udgangspositionen og gentag.
3 - Mobilisering af lateral flexion i brystryggen 1			3-4 sets x 3-4 reps	Placér pøllen fra bænken under armen i højde med området som skal mobiliseres. Sid med ret ryg og lad armen hænge ret ned. Hold en håndvægt i den modsatte hånd. Bøj overkroppen til siden, samtidig med at armen bevæges ud og op over hovedet. Slip roligt tilbage og gentag øvelsen.
4 - Rotation thorakalt, siddende			3-4 sets x 3-4 reps	Sid oprejst med hænderne foldet foran brystet. Løft albuerne og drej overkroppen i et godt tempo til den smertefulde side. Vend tilbage til udgangspositionen og gentag. Forsøg at komme længere og længere ud for hver gang. Ældre og seniorøvelse