

Kiropraktisk klinik

For:

Af: Kiropraktisk Klinik

Træningsprogram Skulderrehabilitering



Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Stående enarms krydstræk m/elastik 2			2 sets x 12 reps	Fastgør elastikken nederst i ribben og stå med siden mod denne. Hold begge håndtag i den ene hånd med let bøjet albue og armen hængende lidt ud til siden. Træk armen skråt frem og op til modsatte side. Vend roligt tilbage til udgangspositionen og gentag. Byt arm.
2 - Enarms sidehævning i scapula-plan m/elastik			2 sets x 12 reps	Stå med den ene ende af elastikken under foden og den anden i hånden. Hold armen strakt og løft den op indtil den er i skulderhøjde. Tommelen skal pege nedad i slutstillingen. Bemærk at armen ikke skal bevæges lige ud til siden, men 45 grader foran det - i det såkaldte scapula-plan.
3 - Stående skulderrotation udad m/elastik			2 sets x 12 reps	Fastgør elastikken i ribben i navlehøjde. Stå med siden mod ribben og begge håndtag i den ene hånd. Underarmen ligger tæt mod maven med ca. 90 graders vinkel i albuen. Drej udad i skulderleddet så langt som muligt. Albuen holdes hele tiden ind til kroppen. Vend roligt tilbage til udgangspositionen og gentag. Byt arm.
4 - Stående skulderrotation indad m/elastik			2 sets x 12 reps	Fastgør elastikken i ribben i navlehøjde. Stå med siden mod ribben med håndtagene i den ene hånd. Underarmen peger ud til siden med ca. 90 graders vinkel i albuen. Drej indad i skulderleddet til underarmen ligger tæt mod maven. Albuen holdes hele tiden ind til kroppen. Vend roligt tilbage til udgangspositionen og gentag. Byt arm.