



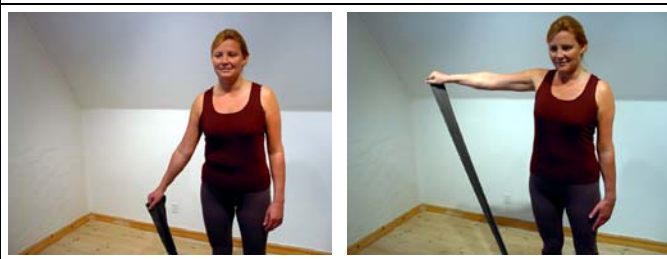
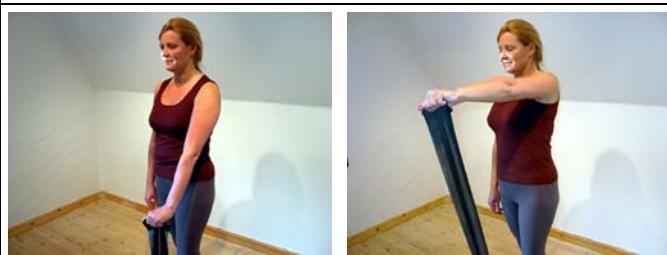




Skulderprogram

Programmet udføres _____ gange om ugen i _____

	<p>1 – Skulderrul Med armene ned langs siden køres skuldrene langsomt rundt i alle sine ydrepositioner – op – tilbage – ned – frem. Derefter den anden vej.</p> <p>Udføres _____ gange.</p>
	<p>2 – Armsving Med armene strakt svinges den langsomt rundt i alle sine ydrepositioner – op – tilbage – ned – frem. Derefter den anden vej. Gentag med den anden arm.</p> <p>Udføres _____ gange.</p>
	<p>3 – Udadrotation Set en elastik fast til en dør og grib dens frie ende med albuen langs siden og 90gr. bukket. Placér dig så elastikken lige netop er spændt og drej så underarmen ud til siden.</p> <p>Udføres _____ gange.</p>
	<p>4 – Indadrotation Set en elastik fast til en dør og grib dens frie ende med albuen langs siden og 90gr. bukket. Placér dig så elastikken lige netop er spændt og drej så underarmen ind foran kroppen.</p> <p>Udføres _____ gange.</p>
	<p>5 – Udadføring Træd på elastikken og grib den frie ende med armen ned langs siden. Før armen ud til siden til den er vandret. Hold den stille ½ sekund før den atter sænkes</p> <p>Udføres _____ gange.</p>
	<p>6 – Fremadføring Træd på elastikken og grib den frie ende med armen ned langs siden. Før armen fremefter til den er vandret. Hold den stille ½ sekund før den atter sænkes</p> <p>Udføres _____ gange.</p>