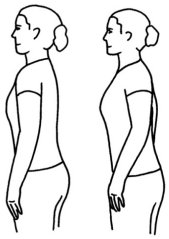
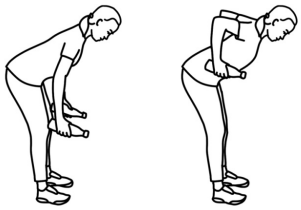
START-øvelser
Skulder neste nivå

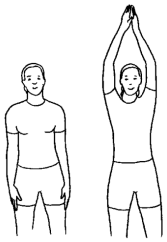
Programmet tar ca. 6 minutter. Du kan gjøre øvelsene hver dag. Gjør øvelsene 10 ganger hver, bruk gjerne 4-5 sekunder på hver repetisjon. Tøyning av brystet gjør du til slutt, 2 ganger på hver side, hold 15 sekunder. Gjenta hele programmet en runde.



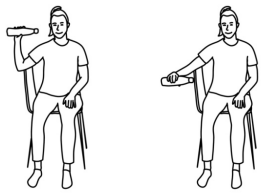
Skulderrulling
Lag store sirkler med skuldrene, fram, opp og bak.
Sett: 2 , Repetisjoner: 10



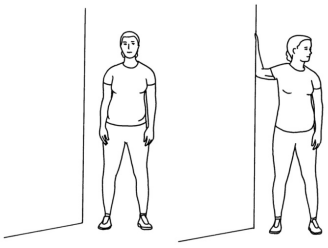
Stående roing m/flaske
Ha en flaske i hver hånd og stå med skulderbreddes avstand mellom bena. Len deg fremover og la armene henge ned mot bakken. Trekk flaskene opp mot magen/nedre del av brystet, trekk skulderbladene godt sammen og senk rolig ned igjen.
Sett: 2 , Repetisjoner: 10



Utoverføring av armene
Stå med armene langs siden. Trekk skulderbladene sammen og litt ned. Før begge armene strake ut til siden og opp mot taket. Hold et par sekunder på toppen før du fører dem strake ned igjen.
Sett: 2 , Repetisjoner: 10



Skulderrotasjon
Sitt på en stol med albuen på stolryggen, en sofarygg eller lignende. Hold en flaske i hånden. Før flasken opp mot taket og senk rolig tilbake mens du holder albuen i ro.
Sett: 2 , Repetisjoner: 10



Tøyning av bryst
Stå med siden til en dørkarm. Plasser underarmen mot dørkarmen med albuen bøyd ca. 90 grader. Drei kroppen langsomt vekk fra dørkarmen til du kjenner et godt strekk i brystmuskulaturen og hold ca. 15 sekunder.
Sett: 2 , Varighet: 15 sek

Klikk eller scan QR-koden for å vise video av hele treningsprogrammet