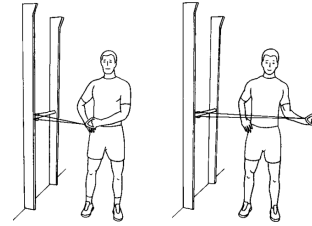
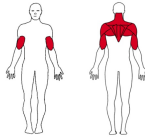


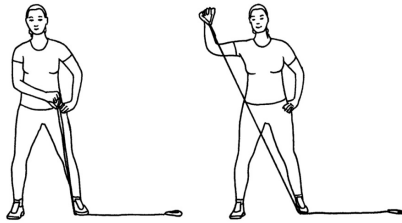
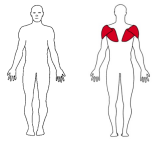
### 1. Stående roing m/strikk og albue ut til siden

Fest strikken i en ribbevegg eller lignende. Hold i hvert håndtak og trekk de mot brystet ved å bøye i albue og trekke skulderbladene sammen. Albue holdes i skulderhøyde gjennom hele bevegelsen.



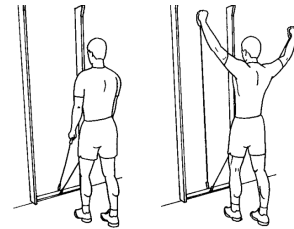
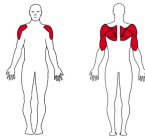
### 2. Stående skulderrotasjon utover m/strikk

Fest strikken i navlehøyde. Stå med håndtakene i den ene hånden og med siden mot ribbeveggen. Ha ca. 90 graders vinkel i albuen og legg underarmen tett mot magen. Rotér utover i skulderleddet så langt du klarer. Albuene holdes tett på kroppen. Bytt arm.



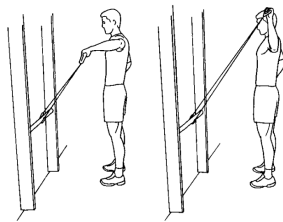
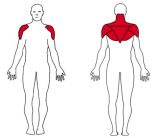
### 3. Stående enarms sidehev m/strikk og flektert albue

Stå i bredstående med ene enden av strikket under den ene foten, den andre foten er omlag 10 cm lengre frem. Hold håndtaket på strikken med motsatt hånd av foten strikken er under. Ha en liten vektforsyving over den fremre foten. Start bevegelsen med hånden foran motsatt hoft og før så hånden opp og utover. I sluttposisjonen er det ca 90° i skulder- og albueleddet, hånden peker mot taket. Hold et par sekunder og gjenta så.



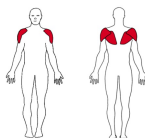
### 4. Stående Y-drag m/strikk

Fest strikken nede i ribbeveggen. Stå med armene framfor hoften og et godt grep om håndtakene. Løft armene ut og opp. Senk langsomt tilbake. Ha en liten bøy i albue under hele bevegelsen.



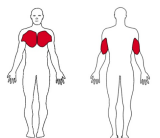
### 5. Stående skulderrotasjon opp m/strikk

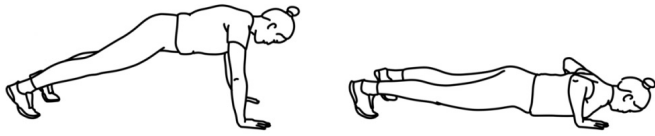
Fest strikken nede i ribbeveggen. Stå med håndtakene i den ene hånden og med ansiktet mot ribbeveggen. Ha armen hevet og ca. 90 grader i albuen. Rotér i skulderleddet slik at håndtaket svinges opp, mens overarmen holdes i samme stilling. Bytt arm.



### 6. Pushups på knærne, bred

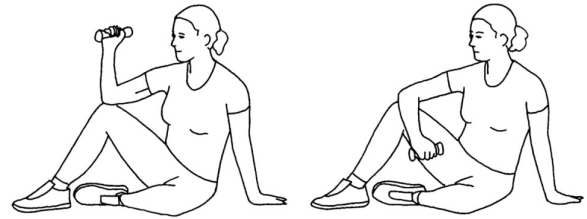
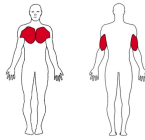
Stå på knærne med en fiksert kropp. Ha mer enn skulderbreddes avstand mellom hendene. Senk kroppen ned mot gulvet og press tilbake, uten å knekke i hoften.





### 7. Pushups

Stå på føtter og hender med en strak fiksert kropp. Ha mer enn skulderbreddes avstand mellom hendene. Senk kroppen ned mot gulvet og press tilbake, uten å knekke i hoften.



### 8. Utadrotasjon skulder fra avlastet abduisert stilling

Sitt bredbent og len deg på den ene hånden. Det ene benet hviler langs underlaget, det andre er vendt opp mot taket. Hold en hantel i hånden og hvil albuen på kneet med hånden vendt ned mot underlaget. Rotér i skulderleddet slik at hånden føres opp mot taket. Senk kontrollert ned igjen og gjenta.

