

FeetBack

For: Folketinget

Af: Charlotte Ringbæk

Skulderøvelser med elastik



2-3 x ugtl: 1-3 sæt á 12 gentagelser af øvelse 1-6.

Benyt en ribbe, et dørhåndtag eller en makker til øvelser der kræver hæfte af elastikken.

Øvelse 7-10 kan trænes dagligt

Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Bagudstræk af skulder (ekstension)				Fastgør elastikken i hoftehøjde og stå med siden vendt mod det sted elastikken er fastgjort. Tag fat i elastikken med den ene hånd og før armen bagud med strakt albue. Før langsomt tilbage og gentag.
2 - Indadføring af skulder (adduktion)				Fastgør elastikken i hoftehøjde og stå med siden vendt mod det sted elastikken er fastgjort. Tag fat i elastikken med den ene hånd og før den med strakt arm ind foran hoftepartiet. Før langsomt tilbage og gentag.
3 - Skulderrotation indad				Fastgør elastikken i navlehøjde. Stå med siden til med håndtag(ene) 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 ind til kroppen. Vend roligt tilbage og gentag. Byt arm.
4 - Skulderrotation udad				Fastgør elastikken i navlehøjde. Stå med siden til med håndtag(ene) 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 og gentag. Byt arm.
5 - Sidehævning (abduktion)				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 såkaldte scapula-plan).
6 - Frontløft af skulder (fleksjon)				Fastgør midten af elastikken under fødderne. Armene er ned langs siden med et håndtag i hver hånd. Håndryggen vender fremad. Armene løftes frem og op til de er i ansigtshøjde (en af gangen eller samtidig). Vend roligt tilbage og gentag.
7 - Vertikal armsving m/elastik				Hold elastikken med strakte arme over hovedet. Træk armene ned indtil de peger ret ud til siden. Hold håndled strakte. Slip roligt tilbage og gentag.
8 - Horisontal armsving m/elastik				Hold overkroppen ret med afslappede skuldre. Hold elastikken foran dig i ca skulderhøjde og med et skulderbredt greb. Før armene ud til siden og bagud, og mærk at skulderbladene mødes. Slip roligt tilbage og gentag.
9 - Skulderbladkontr ol				Stå med den ene arm strakt i lidt over skulderhøjde, med tommelen pegende nedad. Træk elastikken lige bagover med modsatte arm. Bevægelsen skal foregå udfør skulderbladet. Øvelsen styrke skulderbladets muskler og øger skulderbladets rotation når armen løftes.
10 - Pil og bue m/elastik				Hold elastikken i udstrakt arm foran dig (som en pil og bue). Stram elastikken ved at du fører armen bagud samtidig med at du drejer let i overkroppen, indtil albuen peger ret bagud. Hold stillingen nogle sekunder og slip langsomt tilbage til udgangsstillingen. Gentag øvelsen med modsat arm.



[Se dine øvelser på video](#)