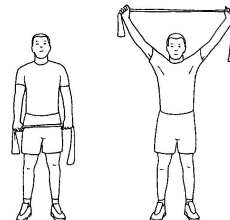
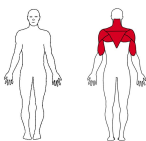


### 1. Pil og bue m/strikk

Hold strikken på strak arm foran deg (som om det skulle være en pil og bue). Stram strikken ved at du fører armen bakover samtidig som du dreier lett i overkroppen, til albuen peker rett bakover. Hold stillingen noen sekunder og slipp langsomt tilbake til utgangsstillingen. Gjenta øvelsen med motsatt arm.

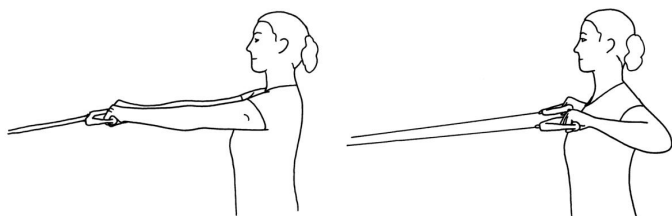
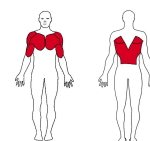
**Sett: 3 , Reps: 10**



### 2. Dynamisk stabilitet skulder

Stå med en strikk i hendene. Tomlene skal peke oppover og albuen er lett bøyd. Før armene opp over hodet og ned igjen med et drag utover i strikken. Når du klarer dette uten problemer kan strikken vibreres under hele øvelsen.

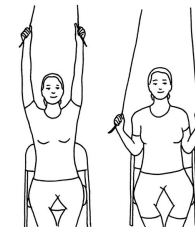
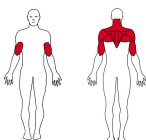
**Sett: 3 , Reps: 10**



### 3. 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 albuen og trekke skulderbladene sammen. Albuen holdes i skulderhøyde gjennom hele bevegelsen.

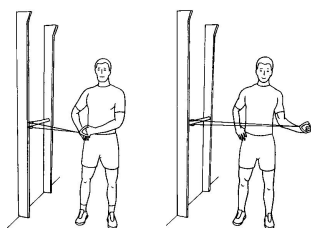
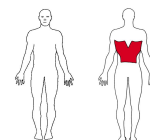
**Sett: 3 , Reps: 10**



### 4. Nedtrekk m/strikk

Sitt på en stol e.l. med strikken festet over deg. Hold strikken med strake armer over hodet, press brystkassen fram og trekk strikken ned til høyde med brystet. Trekk skulderbladene godt sammen i bevegelsen. Før langsomt tilbake og gjenta.

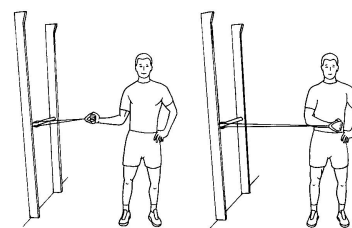
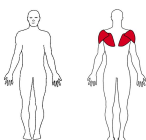
**Sett: 3 , Reps: 10**



### 5. Stående skulderrotasjon ut m/strikk 1

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.

**Sett: 3 , Reps: 10**



### 6. Stående skulderrotasjon inn 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 la underarmen peke ut fra kroppen. Rotér innover i skulderleddet helt til underarmen er tett mot magen. Albuene holdes tett på kroppen.

**Sett: 3 , Reps: 10**

