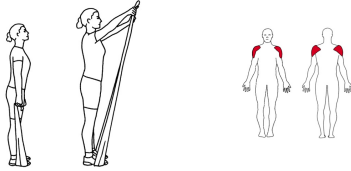


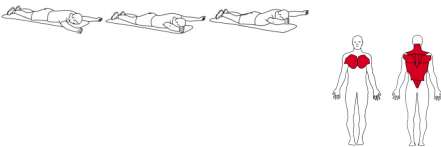
Øvelser til forebyggelse af skulderskader til kommende elever på Sportsefterskolen SINE. Øvelserne laves 3 gange om ugen med fokus på kvalitet i øvelserne. Du skal bruge en elastik med middel styrke til udførelsen af disse øvelser.



1. Udadføring med elastik

Placer midten af elastikken under fødderne. Stå med strakte arme ned langs siden med tommelfingeren pegende fremad. Før armene frem og ud til siden over hovedhøjde i en 45° vinkel. Sænk langsomt tilbage til udgangsstillingen og gentag.

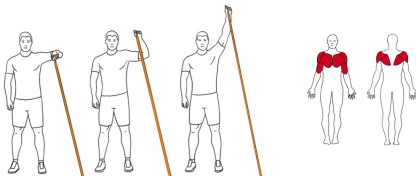
Sæt: 3 , Gentagelser: 12



2. Fremliggende Y-løft m. rygløft.

Liggende på maven, hvil din pande på måtten og hav armene placeret over hovedet som et "y". Træk skulderbladet ned og løft så armene op fra jorden. Hold armene oppe mens du laver et rygløft ved at løfte brystkasse og hoved fra jorden. Hold dit hoved i en neutral position.

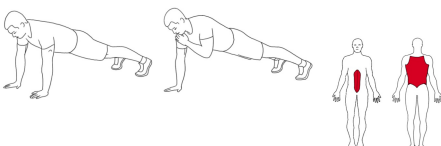
Sæt: 3 , Gentagelser: 12



3. Stående kombineret udadrotation og skulderpres m/elastik

1. Fæstn elastikken foran dig imod gulvet.
2. Hold elastikken med udstrakt arm.
3. Træk elastikken imod dig op imod skulderhøjde så armen er ca. 90 grader ud fra kroppen.
4. Rotér armen bagud og efter pres armen lige opad.
5. Sænk langsomt ned til startpositionen.

Sæt: 3 , Gentagelser: 12



4. Håndstående planke med skulderberøring

Stå med hænder og fødder i underlaget og hold resten af kroppen strakt som en planke. Løft en hånd fra underlaget og før den mod modsatte skulder. Før den så langsomt tilbage og gentag på modsatte side. Hold resten af kroppen så stabil som mulig under hele øvelsen. OBS!: det er meget vigtigt at du har fokus på at skulderbladene ligger fladt mod sin ryg og at de ikke løftes væk fra ryggen under øvelsen.

Sæt: 3 , Gentagelser: 12

