

# Drøbak Tverrfaglige Klinikk

## Stabilisering av skulder for å forebygge kastskulder.

Styrke og stabilitetstrening med strikk er enkelt og effektivt. Strikk får du kjøpt rimelig på sportsbutikker  
Videoene er hentet fra [www.skadefri.no](http://www.skadefri.no). Følg dem på [Facebook](#) og last ned [Skadefri-appen](#)



### UTOVERROTASJON

- Fest strikken i ribbevegg, dørhåndtak eller bruk partner
- Arm inntil kroppen med albue i 90 grader
- Hold skulderbuen lav
- Trekk skulderbladet inn og ned
- Roter armen rolig utover
- 3 x 15 repetisjoner på hver side



### UTOVERROTASJON MED ARMLØFT

- Fest strikken i ribbevegg, dørhåndtak eller bruk partner
- Arm inntil kroppen med albue i 90 grader
- Hold skulderbuen lav
- Trekk skulderbladet inn og ned
- Roter armen rolig utover
- Løft armen rolig opp til strak og ned igjen
- 3 x 15 repetisjoner på hver side



### LIGGENDE SKULDERROTASJON

- Arm ut fra kroppen med albue i 90 grader
- Bøy beinet
- Roter armen rolig bakover
- Strekk ut beinet og roter armen rolig tilbake til utgangsposisjon
- 3 x 15 repetisjoner på hver side



## PUSH UP+

- Push up utgangsstilling
- Hold albuer strake
- Senk overkroppen ned mellom skulderbladene
- Press armene ned mot underlaget slik at skulderbladene føres fra hverandre
- 3 x 10-15 repetisjoner



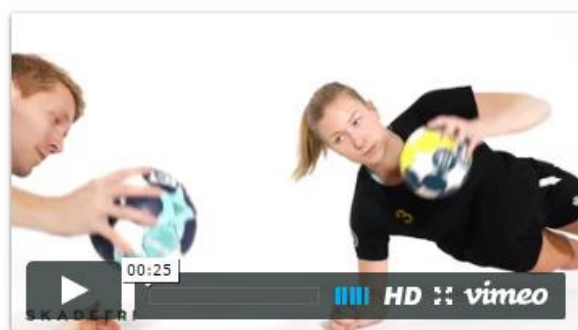
## ROING

- Fest strikk i vegg, dørhåndtak eller bruk partner
- Hold skulderbuen lav
- Sittende utgangsstilling med rett overkropp, du kan også stå.
- Press skulderbladene sammen i sluttstilling
- 3 x 15 repetisjoner



## PIL OG BUE

- Fest strikken i ribbevegg, dørhåndtak eller bruk partner
- Start med å trekke skulderen bak og ned
- Fortsett med å trekke strikken bakover med armen og roter med samme side
- 3 x 8-15 repetisjoner



## PLANKE MED ROTASJON

- Stå med hoftebreddes avstand mellom føttene
- Ha strake armer eller stå på albue
- hold balansen på en arm og roter opp mot taket og inn under den andre armen
- 3 x 10-15 repetisjoner



### Y OPPOVER

- Løft brystet, trekk skuldrene bak/ned
- Trekk strikken mot taket i y-posisjon med begge armene
- 3 x 8-16 repetisjoner



### Y BAKOVER

- Partner holder strikken og står på føttene eller fest strikken i veggen
- Senk deg rolig bakover, hold armene i Y-posisjon
- Hev deg rolig tilbake til utgangsstilling
- Hold ryggen strak i hele øvelsen
- 3 x 10 repetisjoner



### CORE STABILITET

- Fest strikken i veggen, døra eller bruk partner
- Hold armene strake rett ut fra kroppen
- Roter overkroppen mot høyre og roter sakte tilbake til utgangsposisjon
- Hvis du har partner så gjør dere annenhver gang
- Bytt side
- 2 x 5-7 repetisjoner



### STABILISERING PÅ BALL

- Stå på hendene eller albue og ha føttene på ballen
- Ha bekkenet stabilt
- Beveg deg bakover med strake armer
- Dra deg tilbake til utgangsposisjon
- Gjør øvelsen på ett ben for å øke vanskelighetsgraden
- 3 x 10-15 repetisjoner

Se video på: [www.dtklinikk.no/skulder](http://www.dtklinikk.no/skulder)  
 Besøk oss på: [www.facebook.com/dfiskadefri](https://www.facebook.com/dfiskadefri)