

Øvelser til stabilisering og styrkelse af skulderens for- og bagside, specielt i forbindelse med "kollisionssyndrom" eller "Impingement".

Vent et par dage med øvelser efter en "blokada".

Køb en "træningselastik" i en sportsbutik (25 -110 kr), den må ikke være for stram. Eller brug evt. en "blæksprutte".

Øvelserne skal laves hver dag, gerne flere gange dagligt i forbindelse med optræning.

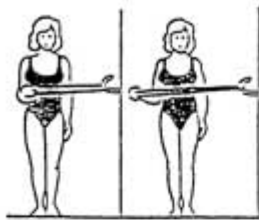
Start forsigtigt op med få gentagelser. Hvis du kan lave over 30-40 gentagelser er en strammere elastik en god idé. Når skulderen er blevet bedre kan du klare sig med vedligeholdelses øvelser en til to gange om ugen.

Foretag øvelserne i et roligt tempo, det skal ikke gøre ondt, men musklerne må gerne blive ømme og trætte. Hvis en øvelse gør ondt må du springe den over.

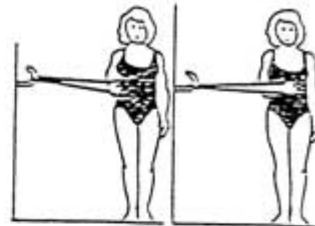
Sæt elastikken i et dørhåndtag (eller et bordben, hvis du sidder ned) og træk som vist på tegningerne. Ved øvelse 1 og 2 er det vigtigt at albuen holdes ind til kroppen.

Start med øvelse 1, 2 og 3, når det går godt, kan du gå videre med øvelse 4 og 5.

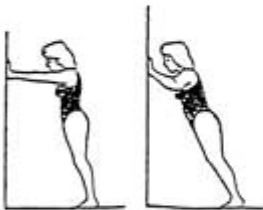
Øvelse 1.



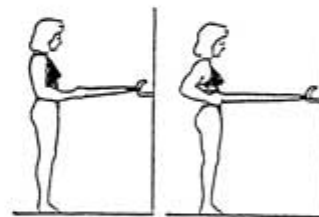
Øvelse 2.



Øvelse 3.



Øvelse 4



Øvelse 5.

