

# Øvelser for skuldre

## Armstrækning



### Udgangsstilling

Stå på alle fire. Placer knæene lige under hoftelæddet og hænderne under skulderlæddet og læg kropsvægten frem på armene. Sug navlen ind.

### Bevægelse

Bøj i armene til næsen næsten rammer matten og stræk armene igen til udgangsstilling.

Gentag til 10-15 gange

## Skulderrotation



### Udgangsstilling

Stå i en lille bredstående med lige meget vægt på begge ben og sug navlen ind. Bøj albuerne og vend håndfladen opad.

### Bevægelse

Træk hænderne så langt bagud som muligt samtidig med at albuerne holdes ved siden og før hænderne tilbage til udgangsstillingen. Hold spændingen i maven under hele bevægelsen.

Gentag 10-15 gange

## Skulderextension



### Udgangsstilling

Stå i en lille bredstående med lige vægt på begge ben og let bøj i knæene. Sænk skuldrene og sug navlen ind. Stræk armene bag ved kroppen med håndfladerne bagud.

### Bevægelse

Før armene skråt bagud og op så langt som muligt og sænk ned til udgangsstilling. Husk at holde skuldrene sænket under hele bevægelsen

Gentag 10-15 gange