

SKUDKLAR SKULDER



Dansk Håndbold Forbund, Gigtforeningen og Fagforum for Idrætsfysioterapi vil med kampagnen "Skudklar skulder" vise, hvorledes håndboldspillere kan nedsætte risikoen for skulderskader ved jævnligt at træne musklerne omkring skulderen. I forbindelse med kampagnen er der produceret en DVD med en række øvelser, som kan forbedre spillernes koordination og styrke omkring skulderen. Øvelserne kan benyttes som opvarmningsøvelser eller som små øvelser i løbet af træningen.

På vedlagte kort er grundøvelserne fra DVD'en vist. Kortene kan medbringes til træning, så du nemt kan huske øvelserne ved at kigge på kortene.



fagforum
for
idrætsfysioterapi

www.sportsfysioterapi.dk



www.dhf.dk

Gigt foreningen
for alle med ondt i led, ryg og muskler

www.gigtforeningen.dk

SKUDKLAR SKULDER



Øvelse 1

Støt på tåspidser og underarme. Hold balancen så længe, du kan. Husk korrekt skulder- og rygposition.

Gentag 5 gange.



fagforum
for
idrætsfysioterapi

www.sportsfysioterapi.dk



www.dhf.dk



for alle med ondt i led, ryg og muskler

www.gigtforeningen.dk