

SKUDKLAR SKULDER



Øvelse 2

Støt på albuerne, mens din makker griber omkring dine ankler, løfter dem fra gulvet og gynger fødderne i forskellige retninger. Hold skuldrene i den rigtige position imens. Bliv ved så længe, du kan holde stillingen. Gentag 5 gange.



fagforum
for
idrætsfysioterapi

www.sportsfysioterapi.dk



www.dhf.dk

Gigtforeningen
for alle med ondt i led, ryg og muskler

www.gigtforeningen.dk

SKUDKLAR SKULDER



Øvelse 3

Stå overfor hinanden. Hold elastikken mellem jer i skudhånden. Lav sidestep samtidig med, at I laver skudbevægelser med armen. Hold skulderen tilbage, når I ”skyder”. Gentag øvelsen 5 gange á ca. 30 sek.



fagforum
for
idrætsfysioterapi

www.sportsfysioterapi.dk



www.dhf.dk



Gigtforeningen
for alle med ondt i led, ryg og muskler

www.gigtforeningen.dk