

SKUDKLAR SKULDER



Øvelse 4

Hold en elastik mellem foden og hånden. Før elastikken skråt ud til siden og op over skulderen. Håndfladen skal vende udad, når bevægelsen er udført.

Gentag øvelsen 3 x 10 træk.



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 5

Pres håndfladerne mod hinanden. Bevæg jeres hænder i forskellige retninger – uafhængigt af hinanden. Husk rigtig skulderholdning!

Gentag øvelsen 3 gange á ca. 1 min.



fagforum
for
idrætsfysioterapi

www.sportsfysioterapi.dk



www.dhf.dk

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

www.gigtforeningen.dk