

# SKUDKLAR SKULDER



## Øvelse 6

Lig på siden og støt på underarm og underben. Løft resten af kroppen fra gulvet. Din makker kaster bolden. Du griber og kaster tilbage med den frie hånd. Gentag øvelsen 3 x 10 afleveringer.



fagforum  
for  
idrætsfysioterapi

[www.sportsfysioterapi.dk](http://www.sportsfysioterapi.dk)



[www.dhf.dk](http://www.dhf.dk)

**Gigtforeningen**  
for alle med ondt i led, ryg og muskler

[www.gigtforeningen.dk](http://www.gigtforeningen.dk)

# SKUDKLAR SKULDER



## Øvelse 7

Støt på hænder og knæ eller tåspidser. Rul en bold frem og tilbage mellem jer. Husk korrekt skulderposition!  
Gentag øvelsen 3 gange á ca. 1 minut.