

SKUDKLAR SKULDER



Øvelse 8

Lig på maven med armen ud til siden. Kast med strakt arm bolden til din makker, som triller den tilbage.
Gentag øvelsen 3 x 10 afleveringer.



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:

"En skudklar skulder pakke" så alle på holdet kan træne skulderen:

- | | |
|------------------|--------------------------|
| 1 stk. 652 775-5 | Supergrib bolde Håndbold |
| 1 stk. 652 606 | Skimmy'er, Balancepude |
| 1 stk. 651 509 | Skruetrænings Håndbold |
| 1 stk. 652 012-5 | Elastikbånd, 5,5 m |



RING OG BESTIL

86 52 22 00

www.tress.dk