



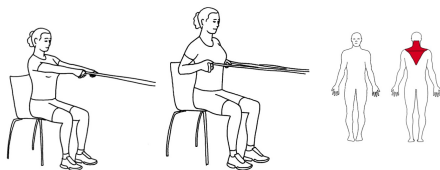
### 1. Band Pull Apart T

Hold overkroppen ret og hav afslappede skuldre. Hold elastikken foran dig i ca skulderhøjde og med et skulderbredt greb. Før armene ud til siden og bagud, og mærk at skulderbladene mødes. Slip roligt tilbage og gentag.



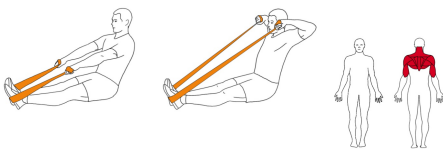
### 2. Pil og bue m/elastik

Hold elastikken i udstrakt arm foran dig (som om det skulle være en pil og bue). Stram elastikken ved at du fører armen bagud samtidig med at du drejer let i overkroppen, indtil albuen peger ret bagud. Hold stillingen nogle sekunder og slip langsomt tilbage til udgangsstillingen. Gentag øvelsen med modsat arm.



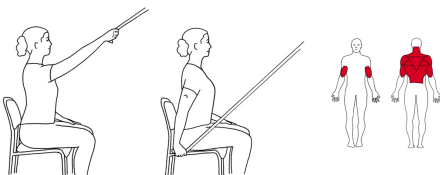
### 3. Siddende roing på stol m/elastik

Fastgør elastikken i brysthøjde og sid med ansigtet vendt mod det sted elastikken er fastgjort. Tag fat i elastikken med begge hænder og træk elastikken mod brystet. Før langsomt tilbage og gentag.



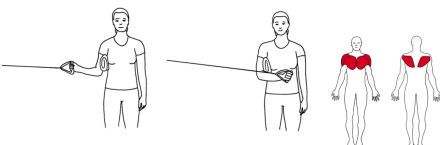
### 4. Siddende facepulls m/elastik

Sid med strakte ben. Fæstn midten af elastikken under fødderne og hold i hver ende. Træk kontrolleret opad imod ansigtet imens du trækker skulderbladene sammen. Slip langsomt tilbage til udgangspositionen.



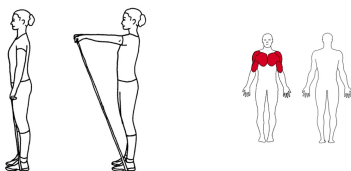
### 5. Enarms pulldown m/elastik

Fastgør elastikken et godt stykke over hovedhøjde eller noget lignende. Sid på en stol med en god afstand fra fastgørelsen. Hold elastikken i en hånd. Med din hånd i hovedhøjde, pres armen ned og bagud, mens din albue er strakt. Vend langsomt tilbage til udgangsstillingen.



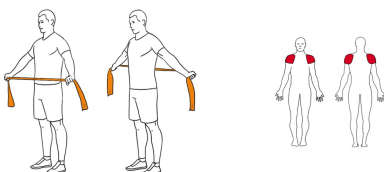
### 6. Stående indadrotation skulder m/elastik

Placer et sammenrullet håndklæde mellem krop og albue på den aktuelle side. Hold elastikken med albuen bøjet i 90 grader. Træk elastikken ind mod kroppen. Før armen roligt tilbage til startpositionen. Øvelsen bør være glidende og smertefri.



### 7. Stående fleksion m/elastik

Fæsten elastikken under fødderne ved at stå på den. Hold i elastikken foran kroppen med håndfladerne vendt bagover. Træk elastikken op og frem foran kroppen med strakte arme. Før armene roligt tilbage til startpositionen. Øvelsen bør være glidende og smertefri.



### 8. Skuldermobilitet m/elastik 2

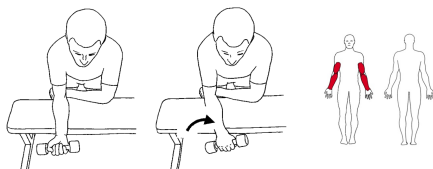
Hold en elastik i hænderne med bredt greb foran kroppen. Bevæg elastikken i cirkelbevægelse med strakte arme over hovedet og ned bag på ryggen og frem igen til udgangspositionen.





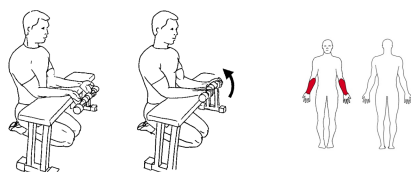
### 9. Siddende skulder udadrotation med elastik

Sid på en stol med albuen på stoleryggen. Tag en elastik i hånden og løft den op således at knyttæven peger opad. Sænk langsomt tilbage.



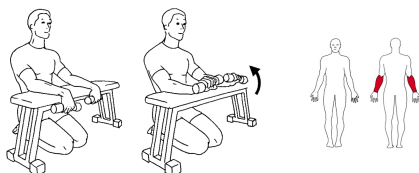
### 10. Underarms pronation og supination m/ støtte og håndvægt

Sid foroverbøjet med den ene underarm liggende på bænken med hånden ud over kanten. Hold en håndvægt i hånden og drej skiftevis helt den ene og den anden vej, således at håndfladen vendes op og ned. Byt arm.



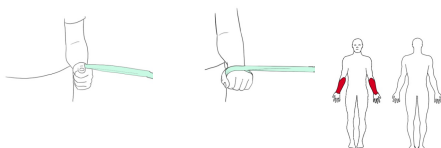
### 11. Håndledsbøj m/støtte, m/håndvægte

Sid let foroverbøjet med underarmene hvilende på lårene. Hold håndvægtene med det yderste af fingrene, Krøl fingrene sammen og rul håndvægtene ind i hænderne, samtidig med at håndfladerne bøjes op imod dig. Lad langsomt håndvægtene glide tilbage og gentag.



### 12. Håndledsstræk m/støtte, m/håndvægte

Sid på knæ med underarmene hvilende på bænken. Hold håndvægtene i et fast greb med hænderne pegende ned mod gulvet. Pres håndleddene bagover mens underarmene bliver på bænken. Lad langsomt håndvægtene glide tilbage og gentag.



### 13. Underarmspronation m/ elastik

Fastgør den ene ende af elastikken til et dørhåndtag eller lignende. Grib derefter fat om elastikken i den anden ende med en hånd. Placer dig således at din håndflade peger væk fra fæstnet. Hold albuen bøjet 90 grader og roter kontrolleret hånden indad, således at håndfladen peger ned mod gulvet. Vend langsomt tilbage til udgangsstillingen. Juster modstand på elastikken ved at bevæge dig tættere på, eller længere væk fra fæstnet.

