

Navn:

Ajax U16 piger

Skadesforbyggende – skulder øvelser 2



Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1. Roning i stående split			3 set x 15 reps	Fastgør en elastik i ca. brysthøjde og tag fat i håndtagene med strakte arme. Stå i en stående split med det ene ben lidt foran det andet. Begynd bevægelsen ved at trække skulderen nedover og bagover og træk håndtagene mod mave/nedre del af brystet. Træk skulderbladene sammen i ryggen. Bevæg langsomt tilbage til udgangspositionen
2. Stående armsving diagonalt m/kabel			3 set x 15 reps	Stå med den ene arm krydset foran kroppen og tag et godt greb i håndtaget. Løft armen ud og op samtidig med at du roterer udad i skulderen. Tommelen skal pege bagover i slutstillingen. Armen skal være næsten strakt under hele bevægelsen. Kør langsomt tilbage. Byt arm.
3. Bagside skuldre m/krydsede kabler			3 set x 15 reps	Stå med et godt greb i hvert håndtag og hold dem således at kablerne krydser hinanden. Hav albuerne lidt bøjede. Før armene ud til siden i en jævn cirkelbevægelse, mens du bevarer det lille bøj i albuerne. Slip roligt tilbage og gentag.
4. Korsfæstet			3 set x 12 reps	Start i en hånds sideplanke med kuglen/vægten på gulvet ved hoften. I en bevægelse træk kuglen/vægten i lige linje til topposition over fundament hånden. Sænk i samme bane og gentag.
5. Rulle en bold mod væggen			3 set x 15 reps	Stå med siden mod væggen. Hold et løst greb omkring bolden som du holder i ca. brysthøjde. Rul bolden mod væggen i små cirkler. Mærk at du må arbejde med skuldermuskulaturen. Sørg for at stabilisere i skulderleddet og at skulderbladet holdes tæt på kroppen.
6. Siddende håndvægtspres			3 set x 12 reps	Sid med god støtte i ryggen og bøjede albuer med håndvægtene i skulderniveau. Stabiliser mave- og lænderegionen og pres op til håndvægtene holdes i strakte arme over hovedet. Vend roligt tilbage til udgangspositionen og gentag.
7. Statisk stabilitet skulder			3 set x 15 reps	Hav en elastik i hånden. Peg med træningsarmen på et punkt og hold denne helt i ro gennem hele øvelsen. Træk elastikken med modsat arm nedover og bagover.