

Navn:

Ajax U16 piger

Skadesforbyggende – skulder øvelser 1



Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1. Stående skulderrotation indad m/elastik			3 set x 15 reps	Fastgør elastikken i ribben i navlehøjde. Stå med siden mod ribben med håndtagene i den ene hånd. Underarmen peger ud til siden med ca. 90 graders vinkel i albuen. Drej indad i skulderledet til underarmen ligger tæt mod maven. Albuen holdes hele tiden ind til kroppen. Vend roligt tilbage til udgangspositionen og gentag. Byt arm.
2. Stående skulderrotation udad m/elastik			3 set x 15 reps	Fastgør elastikken i ribben i navlehøjde. Stå med siden mod ribben og begge håndtag i den ene hånd. Underarmen ligger tæt mod maven med ca. 90 graders vinkel i albuen. Drej udad i skulderledet så langt som muligt. Albuen holdes hele tiden ind til kroppen. Vend roligt tilbage til udgangspositionen og gentag. Byt arm.
3. Stående skulderrotation nedad m/elastik			3 set x 15 reps	Fastgør elastikken højt i ribben. Stå med ryggen mod ribben og begge håndtag i den ene hånd. Armene er løftet ud fra kroppen og bøjet ca. 90 grader i albuen. Drej i skulderledet, så håndtaget svinges ned, mens overarmen holdes i samme stilling. Vend roligt tilbage til udgangspositionen og gentag. Byt arm.
4. Stående skulderrotation opad m/elastik			3 set x 15 reps	Fastgør elastikken dybt i ribben. Stå med front mod ribben og begge håndtag i den ene hånd. Armen er løftet med 90 graders vinkel i albuen. Drej i skulderledet så håndtaget føres op, mens overarmen holdes i samme stilling. Vend roligt tilbage til udgangspositionen og gentag. Byt arm.
5. Stående sideløft m/elastik			3 set x 15 reps	Fastgør midten af elastikken under fødderne. Armene hænger ned langs siden med et håndtag i hver hånd. Håndfladerne vender mod kroppen. Armene løftes ud til siden og op til de er vandrette. Før armene roligt tilbage til udgangspositionen og gentag.