

Klinik for fysioterapi

For: Nina Jansen

Af: Rhina Ravn



Øvelser med elastik, som er gode til at styrke skulderen, når du svømmer crawl.

I øvelse 1,2 og 4 er det vigtigt, at du har strakte/stabile håndled ellers risikerer du at få smerter i leddet. Er du i tvivl, så spørg Rhina, Nina eller Anne. Du kan lave en øvelse med elastikken, hvor du træner armtag ved crawl. Anne kan vise dig den. Øvelse 4 er en svær øvelse for mange. Pas på hvis du har smerter i skulderen.

Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - "Skistavta g" m/elastik			2-3 sæt x 10 rep	Fastgør elastikken højt i ribben. Stå med et håndtag i hver hånd, armene strakte frem foran kroppen og front mod ribben. Træk de strakte arme ned til og om bag
2 - Stående skulderrot ation			2-3 sæt x 10 rep	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
3 - Stående roning m/elastik			2-3 sæt x 10 rep	Fastgør elastikken nederst i ribben. Stå i en let bredstående stilling med front mod ribben og et håndtag i hver hånd. Hold armene strakt frem foran kroppen og træk
4 - Stående skulderrot ation			2-3 sæt x 5- 10 rep	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



[Se dine øvelser på video](#)