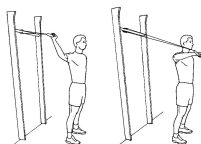


Gjennomføres enten som oppvarming til styrketreningsøktene, eller som egen økt. Hvis du bruker programmet som oppvarming, veksler du mellom å bruke:

- øvelsene 1-4 før styrkedag 1 hver uke
- øvelsene 5-8 før styrkedag 2 hver uke

## Økten

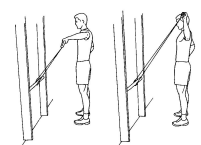


### 1. Stående skulderrotasjon ned m/strikk

#559

Fest strikken høyt oppe i ribbeveggen. Stå med håndtakene i den ene hånden og med ryggen mot ribbeveggen. Ha armen hevet og ca. 90 grader i albuen. Rotér i skulderleddet slik at håndtaket svinges ned, mens overarmen holdes i samme stilling. Bytt arm.

**Sett: 2 , Reps: 20-30**

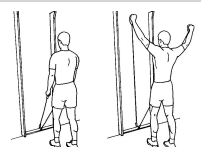


### 2. Stående skulderrotasjon opp m/strikk

#562

Fest strikken nede i ribbeveggen. Stå med håndtakene i den ene hånden og med ansiktet mot ribbeveggen. Ha armen hevet og ca. 90 grader i albuen. Rotér i skulderleddet slik at håndtaket svinges opp, mens overarmen holdes i samme stilling. Bytt arm.

**Sett: 2 , Reps: 20-30**

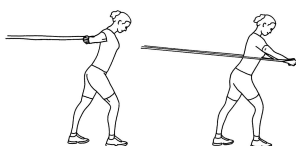


### 3. Stående Y-drag m/strikk

#550

Fest strikken nede i ribbeveggen. Stå med armene framfor hoften og et godt grep om håndtakene. Løft armene ut og opp. Senk langsomt tilbake. Ha en liten bøy i albuen under hele bevegelsen.

**Sett: 2 , Reps: 15-20**

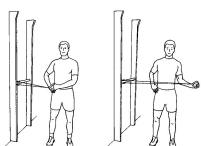


### 4. Flyes m/strikk

#10012

Fest strikken i skulderhøyde og stå med ansiktet vendt fra festepunktet. Stå i stegposisjon. Ta tak i strikken med hendene og hold armene ut fra kroppen med lett bøy i albuen. Før armene fremover og mot hverandre med håndflaten først. Før langsomt tilbake og gjenta.

**Sett: 2 , Reps: 15-20**

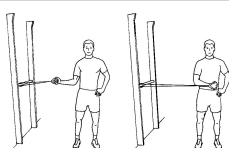


### 5. Stående skulderrotasjon ut m/strikk 1

#561

Fest strikken i navlehøyde. Stå med håndtakene i den ene hånden og med siden mot ribbeveggen. Ha ca. 90 graders vinkel i albuen og legg underarmen tett mot magen. Rotér utover i skulderleddet så langt du klarer. Albuen holdes tett på kroppen. Bytt arm.

**Sett: 2 , Reps: 20-30**

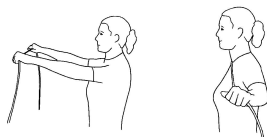


### 6. Stående skulderrotasjon inn m/strikk

#560

Fest strikken i navlehøyde. Stå med håndtakene i den ene hånden og med siden mot ribbeveggen. Ha ca. 90 graders vinkel i albuen og la underarmen peke ut fra kroppen. Rotér innover i skulderleddet helt til underarmen er tett mot magen. Albuen holdes tett på kroppen.

**Sett: 2 , Reps: 20-30**

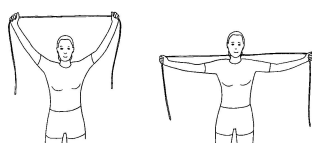


### 7. Horisontal armsving m/strikk

#6427

Rett deg opp i overkroppen og ha avslappede skuldre. Hold strikken foran deg i ca skulderhøyde og med et skulderbredt grep. Før armene ut til siden og bakover, og kjenn at skulderbladene møtes. Slipp rolig tilbake og gjenta.

**Sett: 2 , Reps: 10-15**



### 8. Vertikal armsving m/strikk

#6428

Hold strikken med strake armer over hodet. Trekk armene ned til de peker rett ut til siden. Slipp rolig tilbake og gjenta.

**Sett: 2 , Reps: 10-15**

