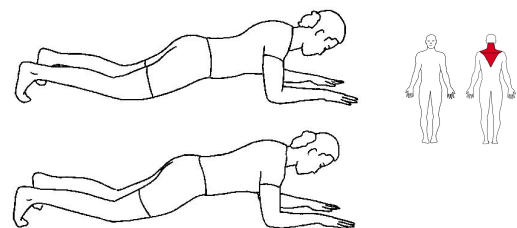


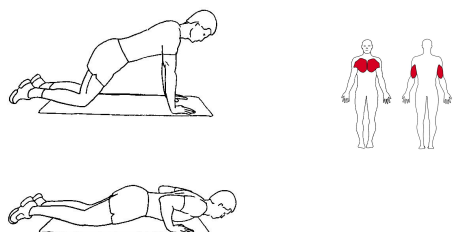
### 1. Rygghev "jorden rundt"

Ligg på magen med hendene plassert rett utenfor skuldrene og se ned i gulvet. Løft overkroppen opp fra gulvet, beveg armene frem over hodet og deretter i en stor sirkel ut fra kroppen og tilbake til utgangsstilling. Senk til slutt overkroppen ned igjen.



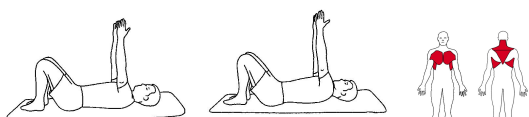
### 2. Skulder push-ups på kne

Stå på alle fire med støtte på albuer og knær. Senk deg ned mellom skuldrene ved å trekke skulderbladene bakover og inn mot ryggraden. Press deretter albue og underarmene i underlaget slik at skulderbladene føres fra hverandre. Hold noen sekunder og senk tilbake til utgangsposisjon.



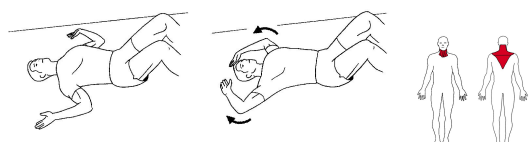
### 3. Push up på knærne smalt grep

Knærne settes i gulvet og overkroppen holdes fiksert på strake armer. Ha et skulderbredt grep. Senk kroppen mot gulvet og press tilbake.



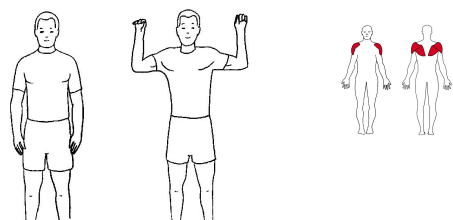
### 4. Ryggliggende skulderblad løft

Ligg på ryggen med bøyde knær og hold armene opp mot taket. La håndflatene vende mot hverandre. Pust inn og strekk armene enda lenger opp mot taket slik at skulderbladene løftes opp fra gulvet. Pust ut, slapp av i skuldrene, og senk skulderbladene ned til gulvet. På den siste repetisjonen senker du skulderbladene langsomt ned samtidig som du forestiller deg at skulderbladene smelter ned i gulvet.



### 5. Ryggliggende "engel"

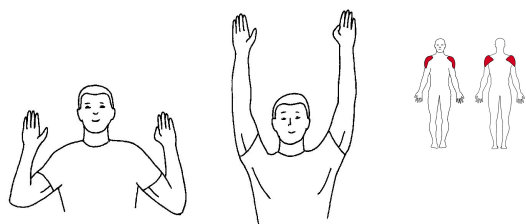
Ligg med bøyde knær og vipp bekkenet framover slik at du svaier i korsryggen. Trekk haken inn og press hodet lett mot gulvet. Hold armene ut til siden, med 90 grader i albue, og spre fingrene. Press underarmene mot gulvet og før armene over hodet og tilbake, i en sirkellignende bevegelse. Øvelsen skal merkes mellom skulderbladene.



### 6. Stående utoverrotasjon av begge armer

Stå oppreist inntil en vegg og med armene ned langs siden. Bøy albue til 90 grader samtidig som du løfter armene opp slik at du gjør en utoverrotasjon med begge armer. Beveg dem helt opp slik at overarmene er vannrett håndbakene er inntil veggen.





### 7. Wall slides skulder

Stå inntil en vegg. Bøy albue og legg underarmer inntil veggen med håndflatene pekende ut fra veggen. Beveg armene opp og over hodet til de er helt strake. Senk rolig ned til utgangsposisjon igjen ved å begynne å trekke skulderbladene ned og sammen.

