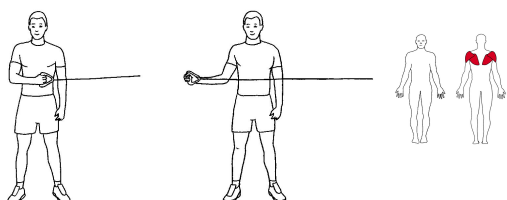


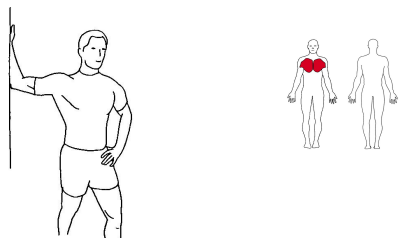
1. BOSU: Skulderkontroll 3

Stå på knærne foran BOSU-en og plasser hendene på toppen. Skyv skulderbladene fra hverandre. Uten å bøye i albue slipper du kroppen ned mellom armene så skulderbladene møtes. Press så skulderbladene fra hverandre igjen og vend tilbake til utgangsposisjonen. Under øvelsen skal du beholde ryggen i midtstilling og nakken i forlengelse av ryggen.



2. LF DAP: Skulder utadrotasjon

Fest karabinen i albuehøyde. Stå med et fast grep om håndtaket og 90 graders vinkel i albuen. Legg underarmen tett mot magen og rotér utover i skulderleddet så langt du klarer. Albuen holdes tett på kroppen under hele bevegelsen. Bytt arm. Senk skuldrene nedover og bakover i en naturlig posisjon.



3. Bryst 1

Stå med siden til en ribbevegg, dørkarm eller lignende. Strekk den ene armen ut, ha bøyd albue og fest grepet på høyde med hodet. Drei kroppen langsomt vekk fra festet til du kjenner et godt strekk i brystmuskulaturen. Hold 30 sek. og bytt arm.

