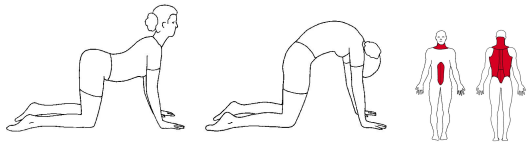
FTO Fysioterapi - Træning - Odense

NAKKE / SKULDER - MELLEM NIVEAU

Af: FTO Fysioterapi - Træning - Odense

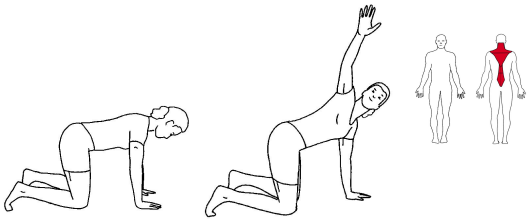
Side 1: opvarmning og køres som cirkel
Side 2 og 3: Kan køres som en stor cirkel eller deles i 2 mindre cirkler.



1. Katten

Udgangsposition: Stå på alle fire med parallelle lår og armene lige ned fra skulderne. Skulderbladende holdes ned mod ryggen og lang nakke. Indgang: Træk vejret ind - svaj ryggen og se op. Pust ud - krum ryggen og se mod navlen. Fokus: Fokuser på bevægelsen i rygraden, svaj også i brystdelen af ryggen. Udgang: Kom tilbage i barnet - sid på hælene og læg panden/hovedet i gulvet, armene ligger ned langs siden af kroppen. Rul derefter forsigtigt op i siddende stilling.

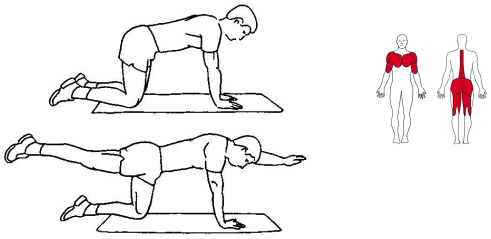
Sæt: 2-3 , Varighed: 30 sek.



2. Stående på alle fire sidehævninger med rotation 2

Stå på alle fire. Før den aktive arm ud til siden og op. Roter overkroppen og følg armens bevægelse. Gentag modsat side.

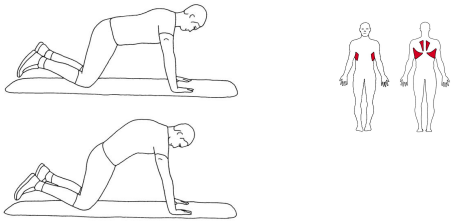
Sæt: 2-3 , Varighed: 30 sek.



3. Firefodstående diagonalløft

Stå på alle fire med hovedet i forlængelse af kroppen. Spænd i mave og lænd for at stabilisere. Stræk skiftevis den ene arm og det modsatte ben til de er forlængelse af kroppen.

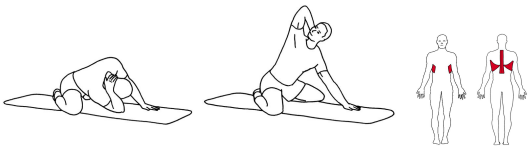
Sæt: 2-3 , Varighed: 30 sek.



4. Firefodsstående skulderprotraktion

Stå på alle fire i knæstående med hænderne placeret skråt indad. Hold skuldrene og ryggen i neutral og før brystkassen bagud ved hjælp af armene. Skyd ryggen ud og mærk at du bevæger skulderbladene fra hinanden. Vend tilbage til udgangsstillingen og gentag.

Sæt: 2-3 , Varighed: 30 sek.

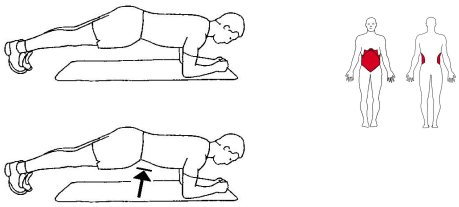


5. Knæstående rotation af overkrop

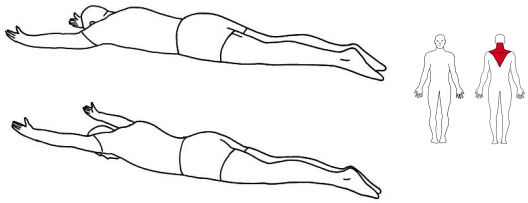
Sid på en måtte med knæene og fødderne i underlaget. Hav en god afstand mellem knæene, fødderne samlet og bagen sænket så langt ned mod hælene som muligt. Placér en hånd foran dig på måtten. Den anden hånd lægger du bagved hovedet. Før albuen ned mod måtten og så op imod loftet ved at rotere i ryggen. Følg albuen med blikket.

Sæt: 2-3 , Varighed: 30 sek.

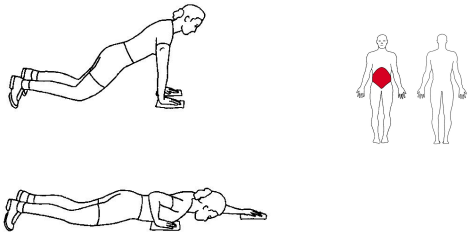
Vis video



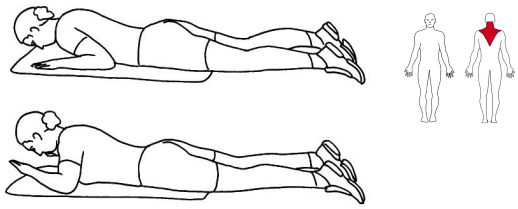
6. Planke på albuer og tæer
Hvil på tåspidserne og albuerne og find neutralstillingen i ryg og bækken. Husk pres op mellem skulderblade og spænd i maven.
Sæt: 2 , Varighed: 1 min 0 sek.



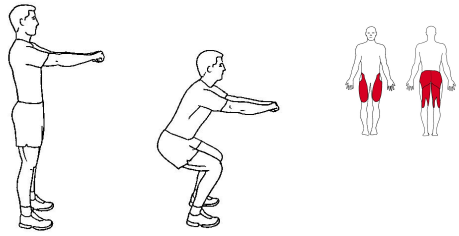
7. Maveliggende armløft
Lig på maven med armene strakt op over hovedet og tommelfingrene pegende op mod loftet. Se ned i gulvet. Start bevægelsen ved at trække skulderbladene nedad. Løft så armene lige op og sænk dem derefter roligt tilbage til udgangsstillingen.
Sæt: 2 , Varighed: 1 min 0 sek.



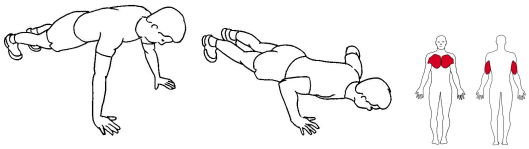
8. Klude: Forward Reach Push-up, på knæ
Stå på knæ med hænderne på klude. Håndleddene skal placeres lige bagved skulderleddet. Glid fremover med den ene arm, mens du sænker overkroppen ned mod gulvet og bøjer modsatte albue. Træk tilbage til udgangspunktet i et kraftet ryk. Kør skiftevis hver anden side.
Sæt: 2 , Varighed: 1 min 0 sek.



9. Ryghævninger "jorden rundt"
Lig på maven med hænderne placeret lige udenfor skuldrene og se ned i gulvet. Løft overkroppen op fra gulvet, bevæg armene frem over hovedet og derefter i en stor cirkel ud fra kroppen og tilbage til udgangspositionen. Sænk overkroppen ned til sidst.
Sæt: 2 , Varighed: 1 min 0 sek.

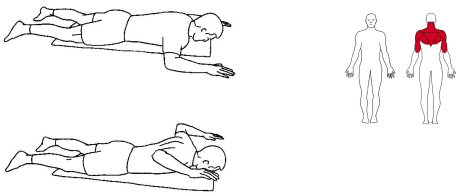


10. Knæbøj/ squat
Stå med fødderne i en skulderbreddes afstand og armene strakt frem foran kroppen. Bøj ned til 90 grader i knæene og pres op igen. Ryggen holdes ret og blikket frem under hele bevægelsen. Alternativt kan den dybe stilling holdes i nogle sekunder før der presses op igen.
Sæt: 2 , Varighed: 1 min 0 sek.



11. Armstræk/ brede push ups
Hvil på hænder og fødder med udstrakt og fikseret krop. Hænderne placeres med mere end en skulderbreddes afstand. Sænk overkroppen ned mod gulvet og pres op igen, uden at knække i hoften. Kan laves på knæ
Sæt: 2 , Varighed: 1 min 0 sek.

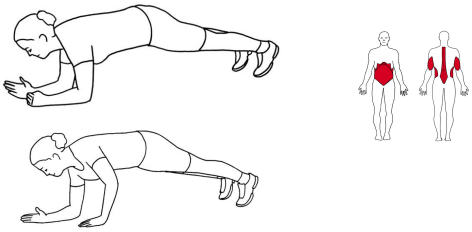
Vis video



12. Maveliggende hurraløft. r

Lig på maven med armene ud til siden og albuerne bøjet 90 grader. Løft armene fra gulvet og træk skulderbladene sammen. Vend roligt tilbage til udgangspositionen og gentag.

Sæt: 2 , Varighed: 1 min 0 sek.



13. Planken på tæer m/veksling albuer og hender

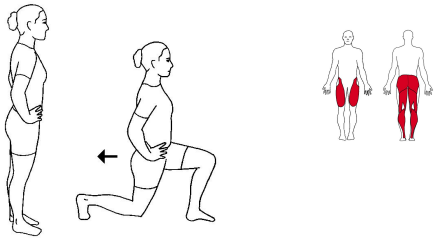
Placer hænderne i skulderhøjde og løft bækkenet sådan at du står på tæer og hænder. Spænd op i mave- og lænderegionen, undgå svaj i lænden. Gå skiftevis op og ned på albuerne.

Sæt: 2 , Varighed: 1 min 0 sek.

14. Liggende rotation af overkroppen

Lig på maven med panden på måtten og bøjede albuer så hænderne er på hver side af hovedet. Løft venstre arm, skulder og hoved op fra måtten og roter til venstre. Retuner til startstillingen og gentag til modsatte side.

Sæt: 2 , Varighed: 1 min 0 sek.



15. Udfald bagover/ baglæns lunges

Stå med samlede ben og hold armene i siden. Løft det ene ben og tag et stort skridt bagud, samtidig med at du falder bagover. Når benet rammer gulvet bremser du bevægelsen til kroppen er i dyb position. Spark fra og vend tilbage til startstillingen.

Sæt: 2 , Varighed: 1 min 0 sek.

Vis video