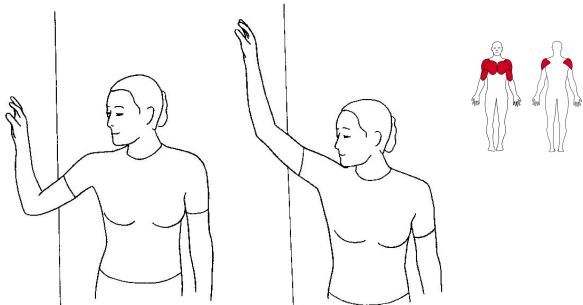


Hold deg under smertegrensen, smertene skal være akseptable både under og etter øvelsene.

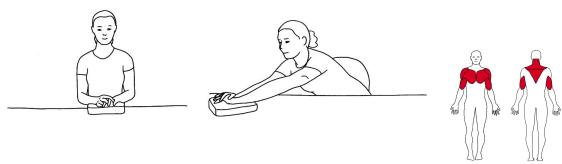


1. Gå opp og ned på veggen med fingrene

Stå mot veggen og "gå" opp og ned langs veggen med fingrene. Husk at det er armen som skal beveges og at skulderen ikke skal heves.

Halvveis kan du stå med siden mot veggen og gjøre det samme.

Reps: 10-20

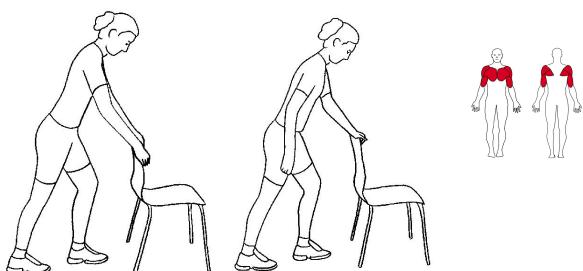


2. Skyve håndkle på bordplate

Sitt ved bord med et brettet håndkle under knyttede hender.

Skyv håndkleet diagonalt fra deg og tilbake. Vekselvis høyre og venstre side.

Reps: 10-20



3. Stående armpendling m/stolstøtte

Len deg fremover støttende med en hånd mot en stolrygg eller et bord. La den andre armen henge avslappet ned. Beveg armen rolig frem og tilbake. Deretter fra side til side.

Reps: 10-20



4. Fremoverlent sirkelbevegelse av arm

Len deg fremover og støtt deg med en hånd mot en stolrygg eller ett bord. La den andre armen henge avslappet ned. Beveg armen rolig slik at du lager små sirkelbevegelser i luften. Øk størrelsen på sirklene når bevegeligheten din øker.

Reps: 10-20

