



Bryst & Nakke Udstræknings øvelser

Øvelse

Illustration

Udførelse & Tips

Bryst 1



Stå med siden til en dørkarm, ribbe eller lignende. Stræk den ene arm ud og placér underarmen mod dørkarmen på højde med hovedet. Drej kroppen langsomt væk fra dørkarmen til der mærkes et godt stræk i brystmuskulaturen. Hold 45-60 sek. og byt arm. Har du tendens til skulder luksationer, anbefales denne øvelse ikke

Bryst 2



Stå med siden til en dørkarm eller lignende. Stræk den ene arm ud til siden med let bøjet albue. Hold i dørkarmen med hånden placeret over hovedhøjde. Drej kroppen langsomt til modsatte side til der mærkes et godt stræk i brystmuskulaturen. Hold 45-60 sek. og byt arm. Har du impignement syndrom (indeklemning i skulderleddet) - så lav kun den foregående udstrækningsøvelse for brystet, hvor armen ikke kommer over 90 grader.

Bryst og Skuldre 1



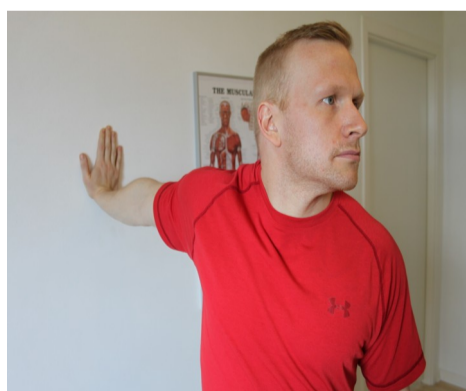
Fold hænderne bag ryggen, skyd bystkassen frem og pres armene bagud til der mærkes et godt stræk omkring brystet og skulderne. Hold 45-60 sek. Hold brystet åbent.

Skuldre 1



Stå med den ene arm krydset ind foran brystet. Med den anden hånd på albuen trækkes armen i retning af skulderen indtil det strækker på bagsiden af skulderen. Hold 45-60 sek. og byt arm.

Biceps og fremside skulder 1



Stå med ansigtet mod en væg. Sæt håndfladen mod væggen med fingrene pegende opad. Hold hånden i denne position mens du drejer hele kroppen væk fra væggen. Når du mærker at det strækker på fremsiden af armen, så holder du 145-60 sek. Byt arm. Hold armen under 90 graders vinkel.

Triceps 1



Placer begge arme bag hovedet således at den ene hånd holder omkring den anden albue. Træk albuen mod hovedet til det strækker på bagsiden af overarmen. Hold 45-60 sek. og byt arm. Hold albuen så tæt til hoved som muligt