

Exercise Organizer

Instruktør: Kiropraktor

Treningsprogram til:



Øvre kryss øvelser 2

Øvelse	Illustrasjon	kg: SetxRep	Utførelse & tips
1 Stående armsving ut		1 x 12	Stå med føttene samlet og lett utadrottert. Løft armene fram og opp til ca brysthøyde og vend håndflatene opp. Pust godt ut og før armene ut til siden/bakover og skrått opp til armene er bak hodet. Åpn brystkassen, og merk at brystmuskulaturen tøyes. Pust inn og returnér til utgangsstillingen.
2 "Stavtak" m/strikk		3 x 12	Fest strikken høyt oppe i ribbeveggen. Stå med et håndtak i hver hånd og med ansiktet mot ribbeveggen. Hold armene strake ut fra kroppen og trekk armene bakover.
3 Stående skulderrotasjon ut m/strikk 1		3 x 12	Fest strikken i navlehøyde. Stå med håndtakene i den ene hånden og med siden mot ribbeveggen. Ha ca. 90 graders vinkel i albuen og legg underarmen tett mot magen. Roter utover i skulderleddet så langt du klarer. Albuen holdes tett på kroppen. Bytt arm.
4 Stående fronthøv m/strikk 2		3 x 12	Fest strikken helt nede i ribbeveggen. Stå med armene ned langs siden og ha et håndtak i hver hånd. Vend håndflatene framover. Løft armene fram og opp til de er i ansiktshøyde.