

Opvarmning

Rotation af skulderled

Vi starter med at få gang i skulderledet. Skulderledet er et af de mest komplicerede led, og det er med i rigtig mange øvelser, når vi træner overkrop. Derfor er det vigtigt at varme ledet op, inden man går i gang.

Stil dig med hoftebreddes afstand mellem fødderne, og hænderne ned langs siden. Den venstre skulder skal nu på arbejde. Før den venstre arm frem foran dig med håndfladen opad, og kør armen op langs ansigtet, så tæt på øret som muligt. Når du ikke kan få armen længere op, roterer du din hånd, så håndfladen nu peger bagud. Herfra fører du armen ned bag ved dig. Når du mærker et godt stræk, så hold positionen der i 1-2 sekunder. Derefter fører du armen op til øret igen, roterer hånden, så håndfladen peger opad og fører armen tilbage foran dig. Skift arm, og lav øvelsen igen.

Det er vigtigt, at du laver bevægelsen meget langsomt, så du kan mærke, hvordan du kommer hele rotationen rundt. Lav øvelsen 2-3 gange på hver side.

