

Træningsprogram

Program titel: Stabilitetstræning med håndvægte

Lavet af: **Hospitalsenheden Horsens**
Ortopædkirurgisk fysioterapi
Terapiafdelingen
Sundvej 30
8700 Horsens
Tlf: 78427800

www.terapiafdelingen.dk

Instruktør: Kirurgisk afdeling

Program notater:

Hver øvelse udføres hver anden dag med 2-3 sæt af 10-15 gentagelser. Det er fortsat vigtigt at du hele tiden tager hensyn til smerter i forbindelse med træning og dagligdags aktiviteter. Dvs. du må gerne mærke ømhed og let smerte under træningen, men ikke opleve smerter efterfølgende. Får du smerter som fortsætter flere timer efter endt aktivitet, er det tegn på overbelastning

Ekstra tekstfelt

Styrkeøvelse for skulder

①



②



Udgangsposition:

Sideliggende. Overarmen placeres langs kroppen og albuen bøjes 90°. Placer en pude under albuen. Håndvægten holdes, så håndleddet er i midtposition.

Træning:

Underarmen føres fra vandret til lodret og retur.

Bemærk:

Albuen skal hele tiden have kontakt med kroppen/puden. Hold spændstighed i kroppen.

Styrkeøvelse for skulder



Udgangsposition:

Stå med hånd og knæ på pude, bord el.lign. Håndvægten holdes, så håndleddet er i midtposition.

Træning:

Albuen bøjes. Træk armen bagud samtidig med at kroppen drejes bagud.

Styrkeøvelse for skulder



Udgangsposition:

Stående med en håndvægt i hånden.

Træning:

Bøj albuen og løft træningsarmen til lodret. Sænk derefter armen med strakt albue ned til låret igen.

Styrkeøvelse for skulder.

**Udgangsposition:**

Stående med en håndvægt i hver hånd.

Træning:

Løft armerne ud fra kroppen til 90 grader og sænk dem langsomt igen.

Bemærk:

Vend gerne tommelfingrene opad under øvelsen.

Styrkeøvelse for skulder.

①



②

**Udgangsposition:**

Stående med en håndvægt i hver hånd

Træning:

Stræk og bøj armene skiftevis.

Bemærk:

Gør evt. øvelsen sværere ved at stå på et ben.

Styrkeøvelse for skulder.

①



②



Udgangsposition:

Stående eller siddende. Overarmen løftes. Bøj 90° i skulder og albueled.

Træning:

Underarmen føres fra vandret til lodret og retur.

Bemærk:

Understøt evt. overarm på et bord eller en pude.

Styrkeøvelse for skulder.

①



②



Udgangsposition:

Maveliggende med armene strakt op over hovedet. Hold en håndvægt i hånden, lad tommelfingeren pege opad.

Træning:

Løft armen fri af gulvet, hold stillingen kort og sænk den roligt igen.

Styrkeøvelse for skulder.



Udgangsposition:

Rygliggende på bænk. Fat bredt om vægtstangen med begge hænder.

Træning:

Stræk og bøj armene.

Bemærk:

Hold spændstighed i kroppen, undgå øget lændesvaj.

Styrkeøvelse for skulder.

①



②



Udgangsposition:

Liggende på maven henover en bold. Tag en håndvægt i hver hånd.

Træning:

Hold overkroppen oppe, støt med fødderne på gulvet. Løft armene op og ud til siden, og tilbage igen til udgangsposition.

Styrkeøvelse for skulder.

①



②



Udgangsposition:

Stå med bøjede knæ og hofte, ryggen i neutralstilling. Fat om vægtstangen med overhåndsgreb.

Træning:

Bøj albuerne bagud og træk vægtstangen op mod kroppen.

Bemærk:

Hold spændstighed i kroppen.