De 4 bedste skulderøvelser!

Lav dem hver dag alene, eller sammen med dine elever



Sommerfuglen

Stræk din arme langt ud til siden. Hold tommelfingeren opad på den ene hånd og lillefingeren opad på den anden hånd.

Lav hurtige pulsbevægelser op og ned og skift for hvert pulssalg position med hænderne, så det skiftevis er tommelfingeren og lillefingeren der vender opad.

Egypteren

Hold dine arme med 90 graders bøjning i albueledet, så den ene hånd er oppe ved hovedet og den anden nede ved hoften.

Lad hænderne bytte plads så det skiftevis er den ene hånd der er oppe og den anden hånd der er nede.

Husk at bevægelsen skal foregå i skulderen så armenes bøjning og hænderne holdes i samme position under hele øvelsen.





Pres bolden

Hold dine arme ud til sine med albuen bøjet i en 90 graders vinkel.

Lad som om du har en bold foran næsen du skal presse flad med dine underarme. Hold hele tiden albuen bøjet i den rette vinkel.

Saven

Hold dine albuer i en 90 graders vinkel og lad underarmene og hænderne mødes foran kroppen.

Lav hurtige pulsbevægelser op og ned mens du holder underarmene og hænderne samlet foran ansigtet.



©AnneFontenay

De 4 bedste skulderøvelser!



Sommerfuglen

Stræk din arme langt ud til siden. Hold tommelfingeren opad på den ene hånd og lillefingeren opad på den anden hånd.

Lav hurtige pulsbevægelser op og ned og skift for hvert pulssalg position med hænderne, så det skiftevis er tommelfingeren og lillefingeren der vender opad.

Egypteren

Hold dine arme med 90 graders bøjning i albueledet, så den ene hånd er oppe ved hovedet og den anden nede ved hoften.

Lad hænderne bytte plads så det skiftevis er den ene hånd der er oppe og den anden hånd der er nede.

Husk at bevægelsen skal foregå i skulderen så armenes bøjning og hænderne holdes i samme position under hele øvelsen.





Pres bolden

Hold dine arme ud til sine med albuen bøjet i en 90 graders vinkel.

Lad som om du har en bold foran næsen du skal presse flad med dine underarme. Hold hele tiden albuen bøjet i den rette vinkel.

Saven

Hold dine albuer i en 90 graders vinkel og lad underarmene og hænderne mødes foran kroppen.

Lav hurtige pulsbevægelser op og ned mens du holder underarmene og hænderne samlet foran ansigtet.



©AnneFontenay