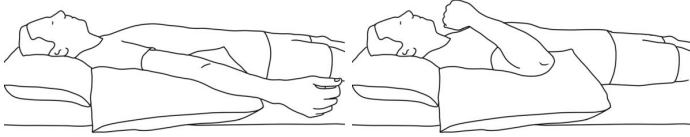
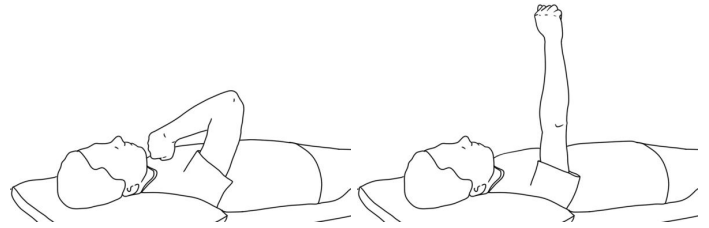
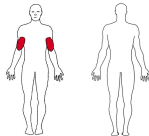


Programmet inneholder eksempler på aktive øvelser for alle bevegelsesplan i albuen.



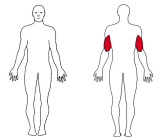
1. Liggende albuebøy og -strekk (nøytral underarm)

Ligg på ryggen med overarmen støttet av en pute. Albuen er strak og tommelen vender opp mot taket. Bøy albuen så langt du kan, for så å strekke ut igjen.



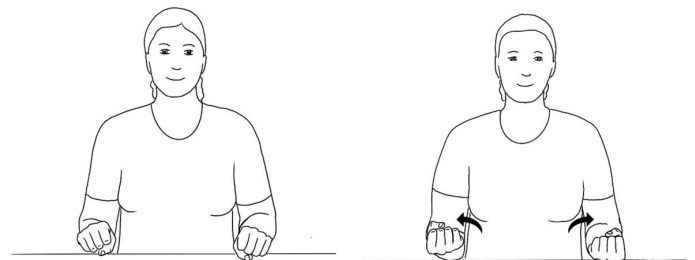
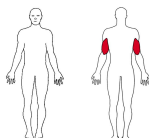
2. Liggende albuebøy og -strekk mot tyngdekraft

Ligg på ryggen med albuespissen vendt opp mot taket, tommelen vender mot brystet. Strekk albuen ut og opp mot taket så langt du kan, for så å senke den ned igjen.



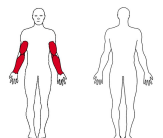
3. Sittende albuebøy og -strekk mot tyngdekraft

Sitt på en stol med albuespissen vendt opp mot taket, tommelen vender nedover. Strekk albuen ut og opp mot taket så langt du kan, for så å senke den ned igjen.



4. Sittende pronasjon og supinasjon m/bordstøtte

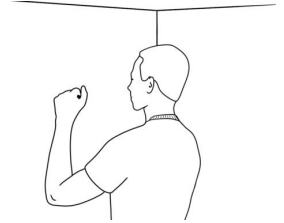
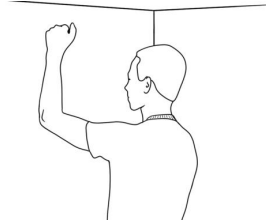
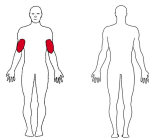
Armene plasseres på et bord med håndflatene vendt ned. Rull begge hendene utover fra hverandre inntil håndbakene vender ned mot bordet. Reversér bevegelsen og rull de innover igjen tilbake til utgangsstilling. Hendene og fingrene beholdes avspent under bevegelsen.





5. Stående albuebøy og -strekk (nøytral underarm)

Stå oppreist med armen ned langs siden, tommelen vender fremover. Bøy albuen så langt du kan, for så å strekke den ut igjen.



6. Stående albuebøy langs vegg

Stå én fotlengde fra veggen. Plassér underarmen på veggen. Tommelen vender mot deg. Skyv albuespissen nedover langs veggen slik at albuen bøyes. Hold stillingen og kjenn at muskulaturen bak overarmen strekkes.

