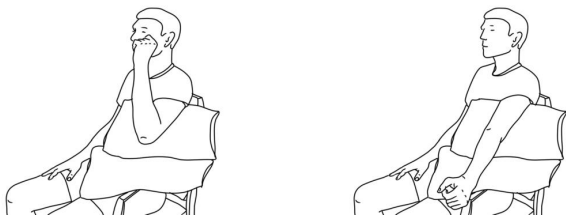
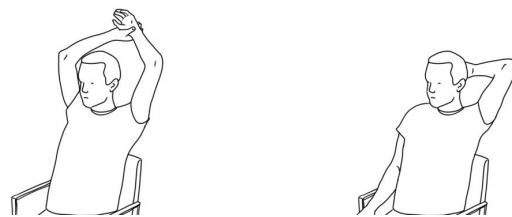
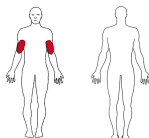


Programmet inneholder eksempler på tøyningsøvelser for alle bevegelsesplan i albuen.



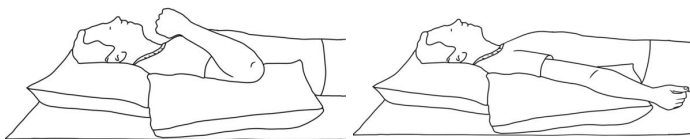
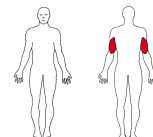
1. Sittende tøyning av albuebøyer (nøytral underarm)

Sitt på stol med overarmen støttet av puter. Albuen er bøyd og tommelen vender opp. Strekk albuen ut så langt du kan. Hold stillingen og kjenn at muskulaturen foran overarmen strekkes.



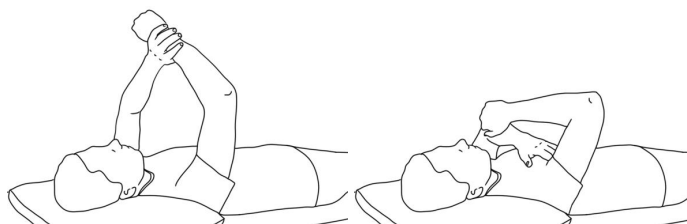
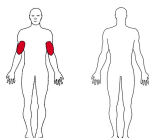
2. Sittende tøyning av albuestrekker (nøytral underarm)

Sitt på en stol med armene hevet over hodet. Hold rundt underarmen med den andre hånden. Tommelen vender nedover. Bøy albuen ved å senke underarmen. Hold stillingen og kjenn at muskulaturen bak overarmen strekkes.



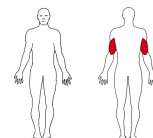
3. Liggende tøyning av albuebøyer (nøytral underarm)

Ligg på ryggen med overarmen støttet av en pute. Albuen er bøyd og tommelen vender mot brystet. Strekk albuen ut så langt du kan. Hold stillingen og kjenn at muskulaturen foran overarmen strekkes.



4. Liggende tøyning av albuestrekker (nøytral underarm)

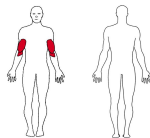
Ligg på ryggen, støtt armen din med den andre og hev den opp mot taket. Tommelen vender mot brystet. Bøy albuen ved å senke underarmen. Hold stillingen og kjenn at muskulaturen bak overarmen strekkes.





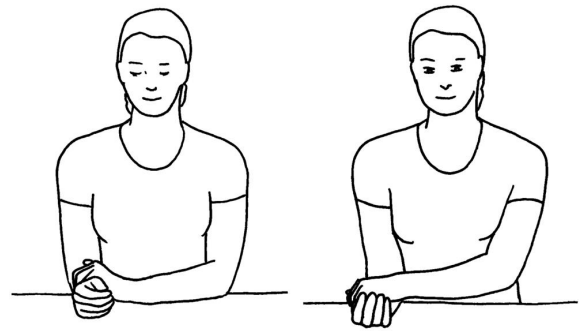
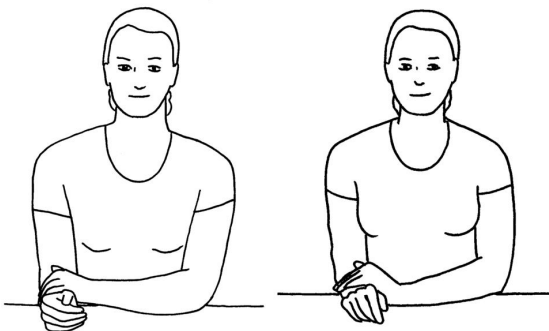
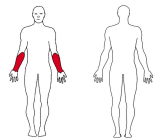
5. Liggende ledet aktiv supinasjon (90° albuevinkel)

Ligg på ryggen med albuen i en bøyd stilling (over 90°), tommelen vender mot brystet. Hold rundt underarmen med den andre hånden og vri underarmen forsiktig slik at tommelen vender utover.



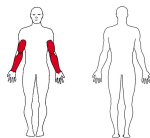
6. Liggende ledet aktiv pronasjon (90° albuevinkel)

Ligg på ryggen med albuen i en bøyd stilling (over 90°), tommelen vender mot brystet. Hold rundt underarmen med den den andre hånden og vri underarmen forsiktig slik at tommelen vender innover.



7. Passiv pronasjon på bord

Sitt med underarmen hvilende på et bord og med overarmen inntil kroppen. Tommelen vender opp mot taket. Plassér motsatt hånd på underarmen og rotér underarmen innover. Hold stillingen og vend tilbake til utgangsstilling.



8. Passiv supinasjon på bord

Sitt med underarmen hvilende på et bord og med overarmen inntil kroppen. Tommelen vender opp mot taket. Plassér motsatt hånd på underarmen og rotér underarmen utover. Hold stillingen og vend tilbake til utgangsstilling.

