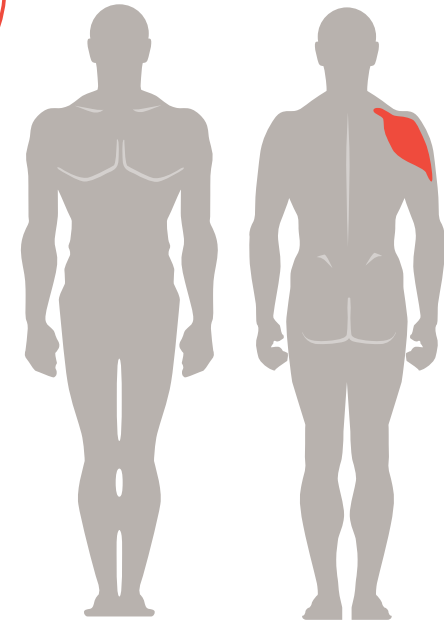
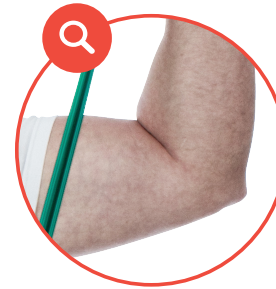


7 UDAD-DREJNING OPPE



1. Træd frem på elastikken med det ene ben.

2. Hold armene strakte foran benene.

3. Løft armene op og bagud samtidig med at du **bøjer** albuerne.

4. Fortsæt bevægelsen til knytnerne peger op i loftet.

5. Før elastikken kontrolleret tilbage.

Denne og øvelse 8 træner de fire små muskler, der styrer drejning af overarmen. Rotator cuff musklerne.