

Medimar Scandinavia AB
Fysioerapeut. Dr of Naprapathy. Per Åke
Henriksson.
perake.henriksson@medimar.ax
Lövuddsvägen 4, Möckelö, AX-22120
Mariehamn. Telefon 018 14404

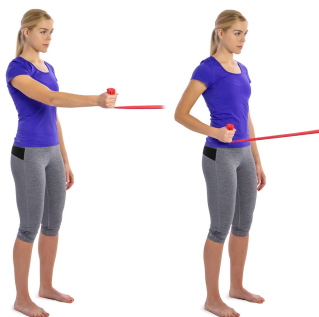
3 set / 12 Reps



1. Axelextension med gummiband 7

Stå med armarna raka framför dig. Håll i ett gummiband som är fastspänt högt upp framför dig.
Dra armarna nedåt och pressa ihop skulderbladen. Släpp långsamt upp armarna igen.

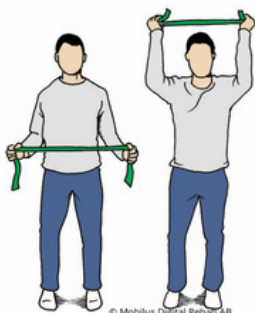
3 set / 12 Reps



2. Stående axelextension med träningsband

Fäst ett träningsband framför dig. Stå upprätt och håll träningsbandet i ena handen med en rak arm.
Dra i bandet och för armbågen bakåt. Gå tillbaka till startpositionen på ett kontrollerat sätt.

3 set / 12 Reps



3. Axelflexion med isometrisk utåtrotation

Håll överarmarna intill överkroppen, dra isär ett gummiband med båda händerna. Lyft armarna framåt-uppåt samtidigt som armbågarna pressas mot varandra. Sänk sakta ner.

3 set / 12 Reps

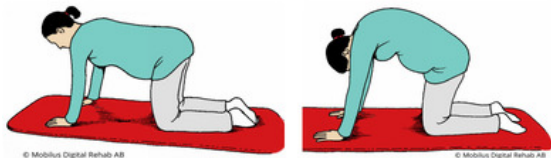


4. Diagonal axelflexion med gummiband

Håll i ett gummiband med båda händerna. Sträck ut gummibandet diagonalt genom att lyfta ena handen snett uppåt och föra andra handen snett neråt.

5. Kattstretch i fyrfota

Stå i knäfyrfota. Runda bröstryggen uppåt och dra in magen. Återgå till neutral position med rak rygg.



3 set / 12 Reps / 1 s håll

6. Axelstabilisering i fyrfota

Stå på knäna med ena armen i golvet andra handen på ländryggen. Pressa handen mot golvet och håll axeln stadig. Häng inte på axeln.



3 set / 12 Reps / 1 s håll

7. Pressa hand mot knä

Ligg på rygg med ena benet böjt. Lägg motsatt hand mot det lyfta benets lår. Pressa handen mot låret och håll emot med knät.



3 set / 12 Reps / 1 s håll

8. Bäcklyft på ett ben 2

Ligg på rygg med ena benet böjt och det andra rakt i luften. Håll låren parallella med varandra. Lyft upp rumpan från golvet så kroppen blir rak. Sänk ner igen med kontroll.

