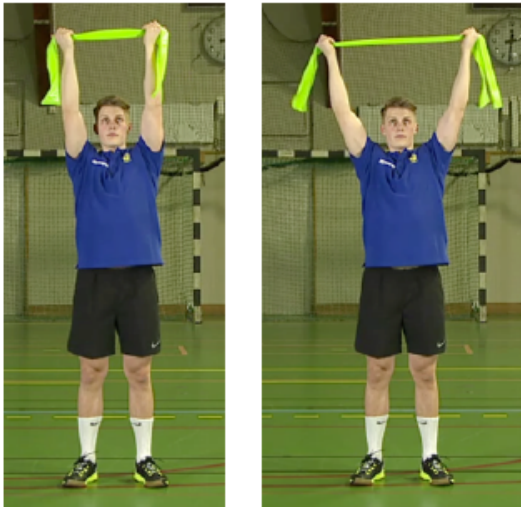


## 2 B. Skulderkontroll- "Hands up" (2-3x30 sekunder)



Fatta gummibandet med båda händerna med tummarna pekande utåt

Lyft upp båda armarna så högt ovanför huvudet du kan utan att behöva skjuta fram huvudet eller dra upp axlarna mot öronen

Sänk skuldrorna lätt och dra i gummibandet med båda händerna

Rörelsen ska göras lugnt och kontrollerat



Karolinska  
Institutet



## 1.A Stående Y-flies med gummiband (2-3x30 sekunder)



Stå axelbrett med fötterna och med rak rygg

Lyft armarna uppåt mot taket så de bildar ett "Y" och för dem sedan tillbaka till utgångsläget

Variera övningen genom att fästa gummibandet framför dig istället för vid golvet

Försvåra övningen genom att i slutläget sträcka armarna mot taket



Karolinska  
Institutet



## 1 B. Bågskytten (2-3x30 sekunder/axel)



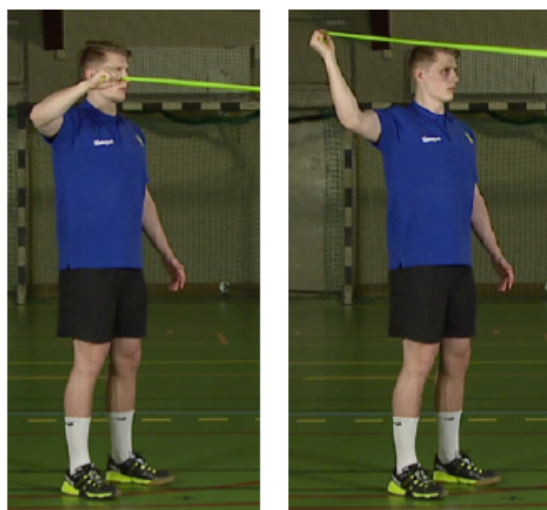
Stå med ena foten snett framför den andra och med rak rygg

Håll gummibandet i ena handen och dra armen bakåt och samtidigt rotera bålen - "spänna bågen"

Övningen ska göras lugnt och kontrollerat



## 1 C. Stående utåtrotation (2-3x30 sekunder/axel)



Stå axelbrett med fötterna och med rak rygg

Håll armen i axelhöjd och 90° vinkel i armbågen så hand och underarm pekar rakt fram

Vrid armen bakåt tills armen pekar rakt upp och gå sedan tillbaka till utgångsläget

Övningen ska göras lugnt och kontrollerat

