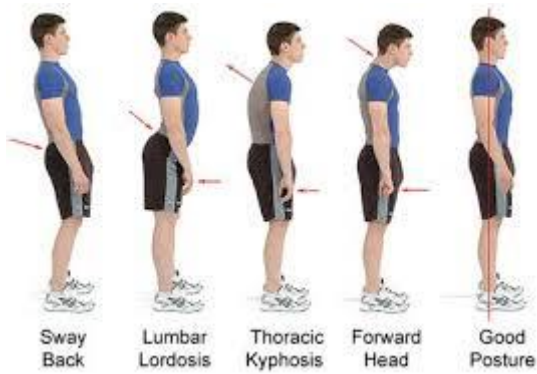




Förebyggande axelövningar



Tänk på att det är viktigt att hålla en bra position genom hela övningen!



Sänk axlarna, håll en bra position, håll in armbågarna mot kroppen och pressa sakta utåt i sidled och ihop mot mitten igen. Se till att hålla gummibandet sträckt hela tiden!



Axelbrett mellan fötterna, böj lätt på knäna, "dra-naveln-mot-ryggraden", jobba med armarna i axelhöjd, håll still överarmarna och låt armbågarna jobba med underarmarna utåt!



Valfritt att sitta eller stå men se till att ha en bra position. Lägg gummibandet bakom huvudet och fatta tag i gummibandet så att du har armarna i 90°, låt armbågarna och underarmarna göra jobbet.



Valfritt att sitta eller stå men se till att du har en bra position. Vira gummibandet runt händerna så att du får ett gummiband som är lite lätt slakt. Håll upp armarna i axelhöjd och i 90°. Jobba ut åt sidorna med armarna.



Håll en god position med sänkta axlar och sträck ut armarna rakt ut från axelhöjd. Rör hela armarna i små cirklar framåt och växla till bakåt. Gör lite större cirklar både framåt och bakåt och tillbaka till små cirklar. Se till att hålla axlarna sänkta hela tiden.



Bilden till vänster gäller! Axelbrett mellan fötterna, "dra-ryggraden-mot-naveln", lyft upp armarna och pressa ihop armbågarna framför bröstet. Lyft sakta armarna mot taket och sakta ner igen tills de når brösthöjd - se till att hålla ihop armbågarna hela tiden genom hela övningen!! För att öka intensiteten – stanna i översta läget och gör små korta ryck uppåt – även här är det viktigt att hålla ihop armbågarna HELA tiden!



Höften ska vara stilla – låt armarna jobba!!

