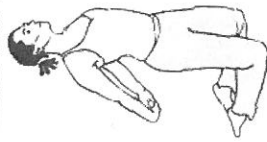


Kompletterande målvaktövningar



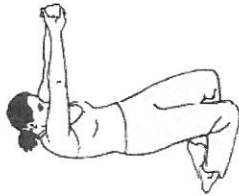
Baksida axel

Baksida axel. Ta tag runt armbågen och pressa den mot dig.



Bröst/axlar

Knäpp händerna bakom ryggen. Lyft bröstet och lyft även armarna uppåt så mycket det går. Ha sänkta axlar.



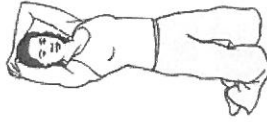
Mellan skulderbladen

Knäpp händerna framför kroppen i brösthöjd. Sträck på armarna och kuta med övre delen av ryggen.



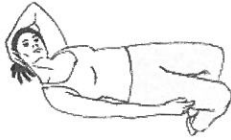
Stora breda ryggmuskeln

Ta tag runt hand-leden och sträck överkroppen rakt åt sidan. Var stilla i höfterna och håll axlarna sänkta.



Baksida överarm

Sätt den ena handen på armbågen och låt den andra handen hänga ner mellan skulderbladen. Pressa huvudet försiktigt bakåt.



Nacke A

Luta huvudet försiktigt mot axeln. Sätt sedan handen på örat med ett väldigt lätt tryck. Se till att motsatt arm hänger tungt ner. Man kan om man vill ha en hantel i den handen.



Nacke B

Sikta näsan mot armhålan. Lägg handen försiktigt på bakhuvudet med ett lätt tryck.