

SKADEFÖREBYGGANDE AXELTRÄNING

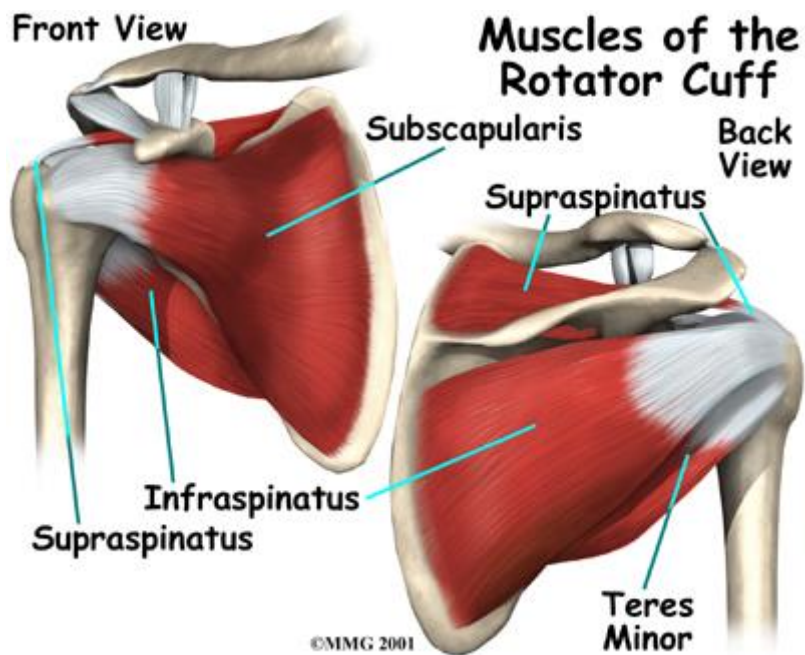
Axlar är en kroppsdel som lätt tar skada och som många får problem med i något skede i livet. De vanligaste drabbade av axelskador är idrottare och människor i medelåldern och uppåt. Oftast handlar det om förslitningsskador som uppkommer under längre tid på grund av överbelastning, oftast i kombination med dålig hållning och dålig muskelfunktion. Axelövningar som passar alla som har någon typ av muskulär skada i axlarna, eller liksom mig helt enkelt vill undvika problem med axlarna i framtiden.

Alla som tränar regelbundet mår bra av att sätta in lite skadeförebyggande axelträning nu som då.

Axelns anatomi

Axeln är uppbyggd av flera små muskler, som stabiliserar och utför rörelser som utåt- och inåtroteration och abduktion i axeln. Dessa fyra muskler kallas för Rotator Cuff, och det är dessa muskler som det lönar sig att träna för att axeln ska vara stark inifrån och hållas i bra skick.

- Supraspinatus – utför abduktion i axeln (lyfter armen till sidan)
- Infraspinatus – utåtroterar armen
- Teres minor – utåtroterar armen
- Subscapularis – inåtroterar armen



För att träna alla dessa muskler så behöver vi alltså tre olika rörelser. Här kommer några exempel på övningar där musklerna aktiveras.

För att göra övningarna så behöver du ett gummiband som motstånd.

Skadeförebyggande övningar för axlarna:

OBS! I alla följande övningar är det superviktigt att du har en bra hållning innan du börjar träna. Om axlarna ger ifrån sig ett knakande ljud beror det ofta på att axeln inte är i rätt position när du lyfter. Spänn bålen och för axlarna bakåt och neråt innan start. Om du har svårt att hålla axeln bakåt hela tiden under träningen kan du stöda med den andra handen.

1. Utåtrotation med lyft

Ett lyft nerifrån snett upp med rak arm med gummiband som motstånd. Tummen pekar uppåt i slutskedet av rörelsen. Tränar infraspinatus, terers minor och supraspinatus. Även de större musklerna är med i rörelsen. Lyft bara så högt upp att det inte gör ont. Om du har problem med supraspinatus behöver du antagligen stoppa rörelsen vid 90 grader (armen i höjd med axeln) för att inte irritera muskeln. Du kan också göra övningen med en hantel genom ett vanligt hantellyft till sidan.



Utåtrotaion + lyft

2. Inåtrotaion

Gummibandet fästs i ett dörrhandtag. Stå med armbågen böjd 90 grader, och håll armbågen intill kroppen under hela övningen. Grip tag i gummibandet och pressa armen inåt mot magen. Bromsa tillbaka igen. I denna övning är man lite starkare, så spänn gummibandet lite extra! Muskeln som tränas är Subscapularis.



Inåtrotation

3. Utåtrotation

Likadant rörelsemönster som i förra övningen – fast tvärtom. Börja med armen på magen (tummen pekades uppåt) och vrid utåt tills armen pekar rakt framåt. I denna övning hålls armbågen också hela tiden fast i kroppen. Bromsa på väg tillbaka. Infraspinatus och Teres minor tränas.



Utåtrotation

Upprepa dessa tre övningar i **15 x 2 repetitioner per sida**. Övningarna kan kännas lite tråkiga – men de är så nödvändiga! Avsluta ännu med dessa två stretchningsövningar.

Stretch av framsida axlar

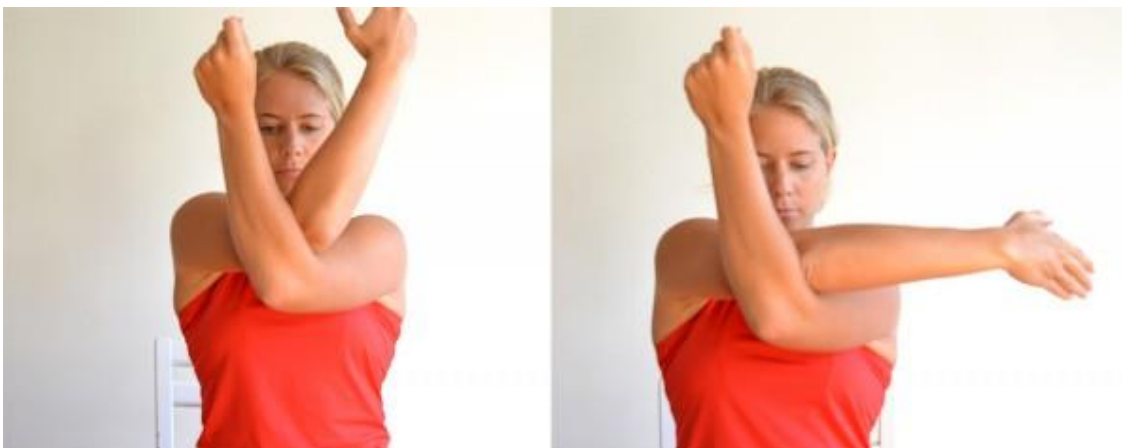
En vanlig övning som ger en bra hållning (vilket är superviktigt för att kunna undvika axelskador). 90 graders böjning i axel och armbåge, och vrid dig bort från väggen. Töjningen ska kännas på framsida axlar och bröst.



Stretch av framsida axlar

Baksida axlar

Stretch för de små musklerna på baksidan av axlarna. Utgångspunkt som på första bilden. Armen som ska stretchas är ovanpå den andra. Slappna av och för den stretchade armen neråt, och då borde det kännas på baksidan av axeln. Kom ihåg att hålla armarna avslappnade.



Dessa övningar är alltså bra för alla. Oberoende av om man bara tränar i förebyggande syfte, eller redan har någon typ av problem med axlarna så fungerar dessa övningar oftast bra. Men som alltid; om någon övning gör ont så ska man undvika den. Den första övningen i programmet kan vara lite klurig om man är ovan att träna, så ifall man inte känner att man får den rätt hoppar man helt enkelt över den och kör de andra två rotationerna istället.

Gör alla övningarna efter varandra som ett program en gång i veckan som skadeförebyggande träning, alternativt utföra en/några av övningarna efter varje träningspass. Om olyckan redan varit framme och du har ont i axlarna kan du göra övningarna ungefär varannan dag för att snabbare få tillbaka styrkan till de skadade småmusklerna.

Sen tänkte jag ännu visa en **bonus-övning** som passar alla kitesurfare. Övningen är inte skadeförebyggande, så den är absolut inget du ska göra när du redan har problem med axlarna, men övningen är grym för att träna upp alla muskler du behöver i överkroppen, exempelvis när du kitesurfar och när du kör urkrokad.

Bonusövning – Muscle-Up

Muscle-up består av en kombination av pull-up och tricepsdipp. Övningen är mycket svår att göra, och kan kräva en del träning innan den sitter. Men ifall man som jag inte har lärt sig övningen ännu, så kan man göra de två övningarna skilt för sig tills man lärt sig den på riktigt!