

# Styrkeprogram axel - gummiband

---

## Förutsättningar:

7 övningar. Arbete 10-15 repetitioner. Kan köras före eller efter handbollsträning. Antingen byter ni övning vid varje vila, eller så kör ni samma övning två gånger och därefter byte till nästa övning.

## Behov:

Expanderslangar alt. gummiband

---

### **1) Drag rakt upp framåt**

(Håll armarna raka framåt strax under axelhöjd och dra bakåt/uppåt med raka armar. Rak i ryggen, helst med ryggen mot stolpe - jobba med både svank och nacke så nära som möjligt. Fäst gummibandet lågt = nära golvet.)

### **2) Drag rakt uppåt åt sidan.**

(Håll armarna raka hängande efter sidan av kroppen dra uppåt åt sidan med raka armar. Fäst gummibandet lågt = nära golvet.)

### **3) Drag diagonalt uppåt.**

(Håll händerna i axelhöjd och dra bakåt med raka armar. Rak i ryggen, helst med ryggen mot stolpe - jobba med både svank och nacke så nära som möjligt. Fäst gummibandet lågt = nära golvet.)

### **4) Bicepscurl**

(Håll händerna hängande nedåt framför kroppen. Gör en bicepscurl genom att böja i armbågsleden så att händerna nuddar axeln. Håll armbågen stilla. Fäst gummibandet lågt = nära golvet.)

### **5) Utåtrotation**

(Stå upp rak i ryggen. Överarmen fast efter kroppen, och underarmen rakt ut åt sidan i armbågshöjd. Dra utåt så långt som möjligt. Tänk på att stå still med kroppen och axlarna horisontellt. Fäst gummibandet i armbågshöjd = strax ovanför höften.)

### **6) Sprattelgubbe-vridning fram/bak**

(Stå upp rak i ryggen. Armbågarna rakt ut åt sidan i axelhöjd. Underarmarna pekar rakt upp (ser ut som en gaffel om man räknar in huvudet). Håll armbågar och axlar stilla under hela rörelsen som består av att vrida underarmarna så mycket nedåt och uppåt/bakåt som möjligt. Fäst gummibandet i höjd med axeln.)

### **7) Drag rakt åt sida.**

(Håll händerna i axelhöjd och dra bakåt med raka armar. Rak i ryggen, helst med ryggen mot stolpe - jobba med både svank och nacke så nära som möjligt. Fäst gummibandet i höjd med axeln.)

---