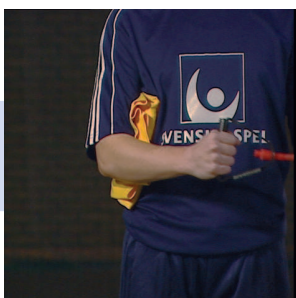


7. UTÅTROTATION I AXEL



A. STÅENDE

Fäst ett gummiband i en ribbstol eller liknande fast punkt och ställ dig vinkelrätt mot gummibandets fäste. Lägg något mjukt mellan armbågen och midjan och håll armbågen i 90 graders vinkel. Håll ryggen rak, spänn magen, och titta framåt samtidigt som du för underarmen utåt.



B. I STÅENDE PÅ ETT BEN

Fäst ett gummiband i en ribbstol eller liknande fast punkt och ställ dig vinkelrätt mot gummibandets fäste. Lägg något mjukt mellan armbågen och midjan och håll armbågen i 90 graders vinkel. Ställ dig på motsatt ben. Håll ryggen rak, spänn magen, och titta framåt samtidigt som du för underarmen utåt. Försök att stå stadigt under hela övningen.



C. I HORIZONTALPLAN

Fäst ett gummiband i brösthöjd. Stå i gångposition vänd mot gummibandet och håll ut överarmen åt sidan i 90 grader med axeln sänkt. Armbågen ska vara i 90 graders vinkel. Håll ryggen rak, spänn magen och titta framåt. För underarmen och handen uppåt, bakåt.



Handleden ska vara stilla och axeln och armbågen ska hållas i samma position hela tiden.

8. EXCENTRISK UTÅTROTATION I AXEL



A. I RYGGLEGGANDE

Ligg ner på rygg med ett gummiband fäst i foten och håll i det med motsatt hand. Lägg något mjukt under armbågen och placera överarmen vinkelrätt ut från kroppen.

Armbågen ska också vara i 90 graders vinkel.

Böj knäet till 90 grader och dra upp handen till huvudhöjd. Håll handleden still. Sträck ut benet igen och bromsa sedan med underarmen när du går tillbaka.



B. I STÅENDE I HORIZONTALPLAN

Fäst ett gummiband i brösthöjd. Stå vänd mot gummibandet och håll överarmen vinkelrätt ut åt sidan med axeln sänkt. Armbågen ska vara i 90 graders vinkel. Håll ryggen rak, spänn magen och titta framåt.

För underarmen och handen uppåt, bakåt. Handleden ska vara stilla och axeln och armbågen ska hållas i samma position hela tiden. Ta sedan ett steg bakåt så att gummibandet sträcks ytterligare. Bromsa underarmen långsamt på tillbakavägen. Ta sedan ett steg tillbaka igen.



Håll axeln och armbågen i samma position hela tiden.

9. INÅTROTATION I AXEL



A. I STÅENDE

Fäst ett gummiband i en ribbstol eller liknande fast punkt och ställ dig vinkelrätt mot gummibandets fäste. Lägga något mjukt mellan armbågen och midjan och håll armbågen i 90 graders vinkel. Håll ryggen rak, spänn magen, och titta framåt samtidigt som du för underarmen inåt.



B. I STÅENDE PÅ ETT BEN

Fäst ett gummiband i en ribbstol eller liknande fast punkt och ställ dig vinkelrätt mot gummibandets fäste. Lägga något mjukt mellan armbågen och midjan och håll armbågen i 90 graders vinkel. Ställ dig på motsatt ben. Håll ryggen rak, spänn magen, och titta framåt samtidigt som du för underarmen inåt. Försök att stå stadigt under hela övningen.



C. I RYGGGLIGGANDE

Fäst ett gummiband i en låg punkt och lägg dig ner med huvudet mot gummibandet. Lägga något mjukt under armbågen och placera överarmen i 90 grader ut från sidan. Armbågen ska också vara i 90 graders vinkel. Ligg med böjda ben. Håll ner svanken genom att spänna magen under hela övningen. För underarmen och handen framåt, nedåt.



D. I HORIZONTALPLAN

Fäst ett gummiband i huvudhöjd. Stå i gångposition med ryggen mot gummibandets fäste och håll ut överarmen i 90 grader från sidan. Håll axeln sänkt och armbågen i 90 graders vinkel. Håll ryggen rak, spänn magen. För underarmen och handen framåt – nedåt.



Handleden ska vara stilla och axeln och armbågen ska hållas i samma position hela tiden.