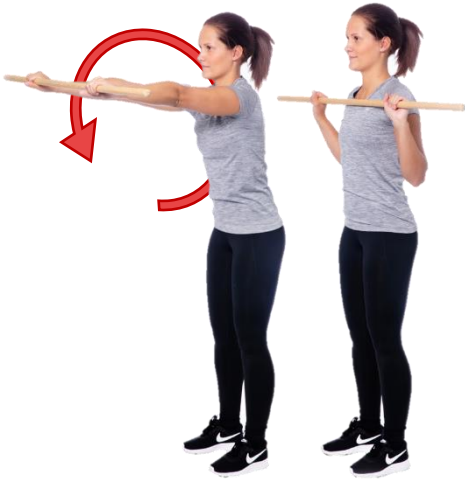


KÄPPÖVNINGAR FÖR AXLAR



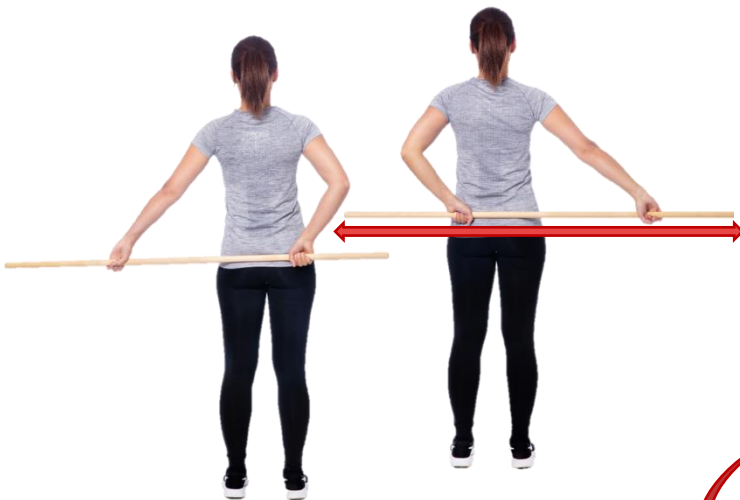
CIRKULÄR RÖRELSE FRAMFÖR KROPPEN

Stå i rak position och ta ett axelbrett grepp om käppen. Gör stor och lugn cirkulär rörelse framför kroppen genom att sträcka dig långt fram. Gör rörelse i båda riktningarna.



CIRKULÄR RÖRELSE FRÅN SIDA TILL SIDA

Stå i rak position och ta ett brett grepp om käppen. Gör en lugn cirkulär rörelse framför kroppen, nå långt på båda sidor. Gör rörelse i båda riktningarna.



HORISONTELL GLIDNING AV KÄPPEN

Stå i rak position och ta käppen över ryggen. Ta ett brett grepp om käppen. Flytta käppen fram och tillbaka i tvärgående riktning bakom ryggen, från sida till sida så långt som möjligt.



ROTATION AV KÄPPEN

Stå i rak position och ta ett brett grepp om käppen. Snurra käppen från sidan till baksidan av kroppen och sedan från sidan till framsidan av kroppen tillbaka till mitten. Gör i båda riktningarna.



VERTIKAL GLIDNING AV KÄPPEN

Stå i rak position och ta käppen på längden bakom ryggen. Med ena handen, ta tag i toppen av käppen med ett framåtgrepp och den andra med den nedre delen av käppen med ett motgrepp. Skjut käppen fram och tillbaka på längden upp och ner på baksidan.

Byt händer och upprepa.

CIRKULÄR RÖRELSE BAKOM RYGGEN

Stå i rak position och ta käppen över ryggen. Ta ett brett grepp om käppen. Gör en lugnt cirkulär rörelse bakom ryggen och för käppen så långt bak som möjligt. Gör rörelse i båda riktningarna.



EXTENSION

Stå i rak position och ta käppen över ryggen. Ta ett axelbrett grepp om käppen.

Lyft käppen rakt bakåt samtidigt som du klämmer ihop skulderbladen.

Håll spänning i några sekunder och sänk långsamt ner.

ABDUKTION

Stå i rak hållning, ta ett grepp om käppen med ena handen och lägg den andra handflatan på käppens ända. Ta handen i ändan av käppen upp åt sidan.

Den andra handen hjälper rörelsen vid behov.

Upprepa rörelsen på andra sidan.

