

# ÖVNINGAR FÖR AXLAR

Detta träningsprogram är utformat för att stärka musklerna i axeln. Använd ett motståndsgummiband som träningsredskap. Motståndsbänder finns i olika styrkor. Börja med en lätt en och flytta gradvis till ett starkare motståndsgummiband. Upprepa rörelsen 10–15 gånger. Gör 2–3 set. Komplettera ditt träningspass med axelledsrörlighetsövningar.



## STÅ UPPRÄTT

1. Dra skulderbladerna lätt ihop, håll armbågarna ca 90 graders vinkel och nära kroppen.
2. Alla övningar som görs stående börjar med sådan position.

## AXELLEDENS INRE ROTATION

Håll armbågen nära kroppen och armbågsleden i 90 graders vinkel. För handflatan mot kroppen. Återgå lugnt till startpositionen.



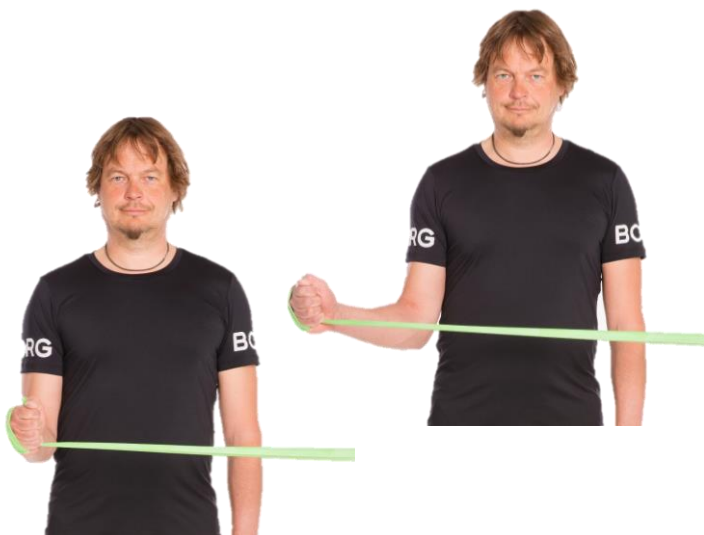
## AXELLEDENS STRÄCKNING (EXTENSION)

Håll armbågen i en 90-graders vinkel och för armen bakåt så att armbågen leder rörelsen. Återgå lugnt till startpositionen.

## AXELLEDENS BÖJNING (FLEXION)

Håll armbågsleden i en 90-graders vinkel och rätta ut armen framåt med handleden rak. Återgå lugnt till startpositionen.





### AXELLEDENS UTÅTROTATION

Håll armbågen i en 90-graders vinkel nära din sida under hela rörelsen.  
Öppna armen åt sidan, handflatan framme.  
Återgå lugnt till startpositionen.

### AXELLEDENS ABDUKTION

Håll armbågen i 90 graders vinkel och lyft din övre extremitet åt sidan så att din underarm går först.  
Återgå lugnt till startpositionen.  
Håll axlarna avslappnade.



### SKULDER BLADERNAS ADDUKTION

Ligg på magen. Lägg upp händerna för att sträcka ut kroppen. Ta tag i motståndsgummibandet och justera dess längd för att passa rörelsen. Lyft upp armarna i luften och dra motståndsgummibandet bakom huvudet samtidigt som du drar skulderbladen ihop.

Återgå lugnt till startpositionen.