

TRÄNINGSPROGRAM FÖR AXEL, aktiva rörelser

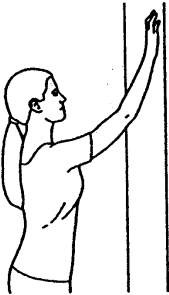
Uppgjord av: Kir pkl

Datum: 18.3.2016

Godkänd av:

Datum:

Reviderad av:
enhetens namn
Datum:
7.9.2018



Stå vänd mot en vägg.

"Promenera" med fingrarna uppför väggen så långt det går. "Promenera" ner igen.

Upprepa ___ ggr.

© PhysioTools Ltd



Sitt eller stå.

Lyft upp armen med tummen före.

Upprepa ___ ggr.

© PhysioTools Ltd



Stå och stöd ena handen mot ett bord.

Låt andra armen hänga avslappnad nedåt. Böj armbågen, för den bakåt och dra ihop skulderbladen.

Upprepa ___ ggr.

© PhysioTools Ltd



Stå eller sitt.

Lyft armen sidledes upp med tummen före.

Upprepa ___ ggr.

Hänvisning/Tilläggsuppgifter:
www.terveysportti.fi