

TRÄNINGSPROGRAM FÖR AXEL, isometriska övningar

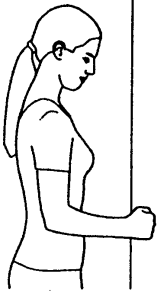
Uppgjord av: Kir pkl

Datum: 18.3.2016

Godkänd av:

Datum:

Reviderad av:
enhetens namn
Datum:
7.9.2018

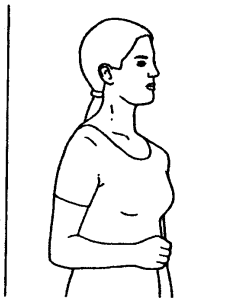


Stå vänd mot en vägg. Håll överarmen mot kroppen och armbågen i rät vinkel.

Tryck knytnäven mot väggen.

Upprepa ___ ggr.

© PhysioTools Ltd



Stå med ryggen mot en vägg. Håll överarmen mot kroppen och armbågen i rät vinkel.

Tryck armbågen bakåt mot väggen.

Upprepa ___ ggr.

© PhysioTools Ltd



Stå sidledes mot en vägg med överarmen mot kroppen och armbågen i rät vinkel.

Tryck underarmen mot väggen.

Upprepa ___ ggr.

© PhysioTools Ltd



Stå i en dörröppning med armbågen i rät vinkel mot sidan. Lägg handen mot väggen.

Tryck handen inåt mot väggen. Håll ca. ___ sek. Slappna av.

Upprepa ___ ggr.

Hänvisning/Tilläggsuppgifter:

www.terveysportti.fi