

TRÄNINGSPROGRAM FÖR AXEL, tøjningar

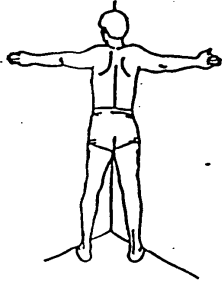
Uppgjord av: Kir pkl

Datum: 18.3.2016

Godkänd av:

Datum:

Reviderad av:
enhetens namn
Datum:
7.9.2018



Stå vänd mot ett hörn. Lyft händerna i vågrätt läge mot väggarna.

Tryck överkroppen mot hörnet tills tøjningen känns i bröstmusklerna. Tøj ca. 20 sek.

Upprepa ___ ggr.

© PhysioTools Ltd

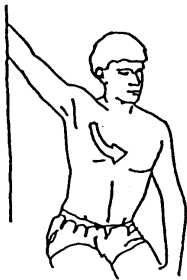


Stå bredvid en dörr och håll i dörrens övre kant.

Tøj axelmusklerna genom att långsamt böja på knäna. Håll tøjningen ca. ___ sek.

Upprepa ___ ggr.

© PhysioTools Ltd



Stå. Lyft armen bakåt så långt upp det går och stöd handen mot t.ex. en dörrkarm.

Rotera överkroppen åt motsatt håll. Tøj ca. 20 sek.

Upprepa ___ ggr.

© PhysioTools Ltd



Stå eller sitt.

Tøj armen över motsatta sidans axel genom att trycka på armbågen med andra handen. Tøj ca. 20 sek. - slappna av.

Upprepa ___ ggr.

