

TRÄNINGSPROGRAM FÖR AXEL, aktiva rörelser

Uppgjord av: Kir pkl

Datum: 18.3.2016

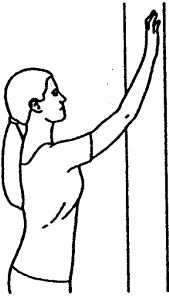
Godkänd av:
H.I.

Datum: 18.3.2016

Reviderad av:

Kir pkl

Datum:
28.4.2020



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