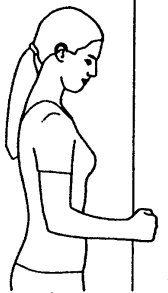


	Dokumenttyp <b>PATIENTANVISNING</b>		Sida 1 (1)
<b>TRÄNINGSPROGRAM FÖR AXEL, isometriska övningar</b>	Uppgjord av: Kir pkl Datum: 18.3.2016	Godkänd av: H I Datum: 18.3.2016	Reviderad av: Kir pkl Datum: 28.4.2020

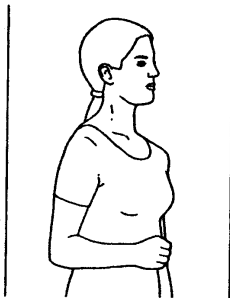


Stå vänd mot en vägg. Håll överarmen mot kroppen och armbågen i rät vinkel.

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](http://www.terveysportti.fi)