

TRÄNINGSPROGRAM FÖR AXEL, passiva rörelser

Uppgjord av: Kir pkl

Datum: 18.3.2016

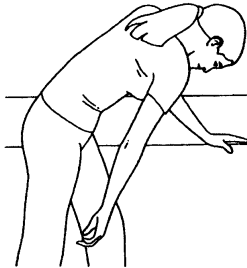
Godkänd av:H.I.

Datum:18.3.2016

Reviderad av:

Kir pkl

Datum:
28.4.2020

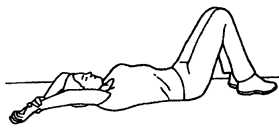


Stå och luta dej med ena handen mot ett bord.

Låt din andra arm hänga avslappnat ner. Pendla armen framåt och bakåt.

Upprepa ___ ggr.

© PhysioTools Ltd



Ligg på rygg.

Lyft upp ena armen med hjälp av den andra. Håll armarna raka och för uppåt-bakåt så nära örat som möjligt.

Upprepa ___ ggr.

© PhysioTools Ltd

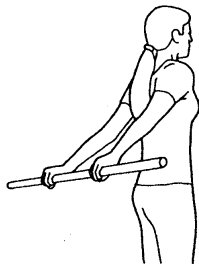


Stå eller sitt.

Dra ett rep genom ringen/trissan med ena armen så att armen som skall tränas dras upp. Håll emot då du för ner armen.

Upprepa ___ ggr.

© PhysioTools Ltd



Stå med armarna raka och håll i en käpp bakom ryggen.

Lyft käppen uppåt, bort från kroppen.

Upprepa ___ ggr.

Hänvisning/Tilläggsuppgifter:

www.terveysportti.fi