

TRÄNINGSPROGRAM FÖR AXEL, tøjningar

Uppgjord av: Kir pkl

Datum: 18.3.2016

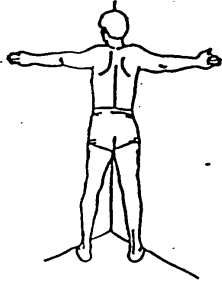
Godkänd av:H.I.

Datum:18.3.2016

Reviderad av:

Kir pkl

Datum:
28.4.2020



Stå vänd mot 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

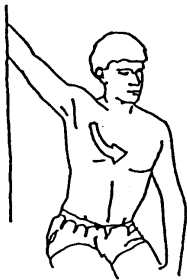


Stå bredvid en dörr och håll i dörrens övre kant.

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.

Hänvisning/Tilläggsuppgifter:

www.terveysportti.fi