

TRÄNINGSPROGRAM VID t.ex FROZEN SHOULDER

Uppgjord av: Kir pkl

Datum: 18.3.2016

Godkänd av:H.I.

Datum:18.3.2016

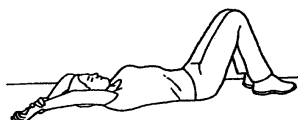
Reviderad av:

Kir pkl

Datum:
28.4.2020

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 och håll i ändan av käppen med armen som skall tränas.

Lyft upp käppen framåt eller åt sidan med andra armen.

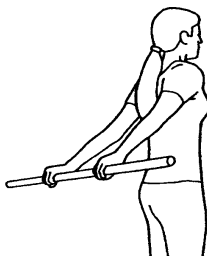


Upprepa ___ ggr.

© PhysioTools Ltd

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

Lyft käppen uppåt, bort från kroppen.

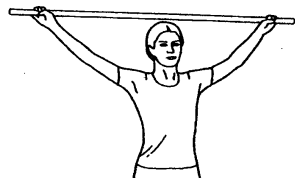


Upprepa ___ ggr.

© PhysioTools Ltd

Stå och håll i en käpp eller ett rep (brett grepp) med raka armar ovanför huvudet.

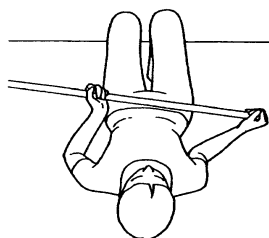
För långsamt ner käppen bakom ryggen. Tjänjningen känns i bröstmusklerna. Håll armbågarna raka då du gör rörelsen. Variera bredden på greppet.



Upprepa ___ ggr.

Ligg på rygg. Böj armbågen i rät vinkel och håll den nära kroppen. Håll en käpp i händerna.

För käppen ut till sidan så att den för ut armen som du tränar..



Upprepa ___ ggr.

Hänvisning/Tilläggsuppgifter: