

Av: Behandlingsteam John Carrier

AXLAR - ARMAR - HÄNDER STÅENDE (5 min)

Syfte:

Ökad rörlighet i axlar, bröstorg, armar och händer.

Upplägg:

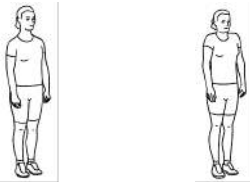
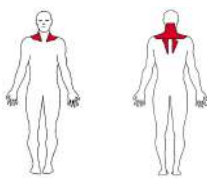
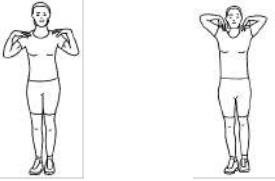
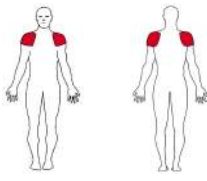
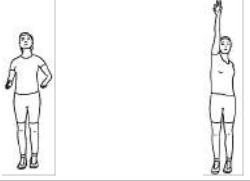
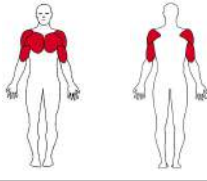

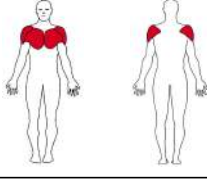

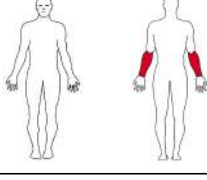

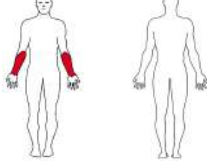
Ett bord krävs för dessa övningar.

Du kan gärna göra övningarna var du än befinner dig.

Att tänk under övningarna:

Har du lågt blodtryck bör du istället välja ett program där du sitter ned.

Sätt dig ned om du blir yr eller mår illa!

Övning	Illustration	Träningsfokus	Övningsdata	Kommentar
1 - Höja och sänka axlarna			___ set x 10 rep Sätt dig ned om du blir yr eller mår illa! Arbeta långsamt upp-ner:	Andas in djupt och dra upp axlarna så högt upp som möjligt och släpp sedan ner axlarna vid utandning. Pressa ner så mycket som möjligt.
2 - Axelcirkel framåt-bakåt			10 varv framåt.: 10 varv bakåt.: Stor cirkel, öppna upp armbågarna maximalt.:	Lägg fingrarna ovanpå axlarna och för ihop armbågarna. Rör axlarna i en stor cirkel framåt och nedåt, öppna upp armbågarna maximalt OBS -armbågarna skall mötas framför bröstkorgen.
3 - Plocka äpplen			___ set x 10 rep Sätt dig ned om du blir yr eller mår illa!:	Simulerade "plocka äpplen-rörelser". Sträck växelvis höger och vänster arm upp i luften och grip efter "äpplen" i luften. Sätt dig ned om du blir yr eller mår illa! Kan även utföras sittande.
4 - Bröst och axlar			___ set x 3 rep Håll i 15 sek (räkna 1001 till 1015): Bra hållning!:	Knyt händerna bakom ryggen, tryck fram bröstkorgen och armarna bakåt, tills du känner att det sträcker ordentligt runt bröstet och axlarna. Håll 15 sek.
5 - Framsidan av underarmarna.			___ set x 3 rep Håll i 15 sek (räkna 1001 till 1015):	Lägg händerna med handryggarna mot bordet och fingrarna pekandes mot dig. Håll armbågarna raka. Skjut händerna långsamt framåt på bordet tills du känner att det sträcker i framsidan av underarmarna.
6 - Baksidan av underarmarna.			___ set x 3 rep Håll i 15 sek (räkna 1001 till 1015):	Lägg handflatorna på bordet. Håll armbågarna raka. Luta dig långsamt framåt så att du känner att det sträcker på baksidan av underarmarna.

Av: Behandlingsteam John Carrier

AXLAR - ARMAR - HÄNDER STÅENDE (5 min)

Syfte:

Ökad rörlighet i axlar, bröstorg, armar och händer.

Upplägg:


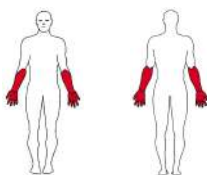
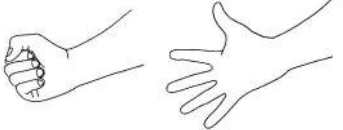
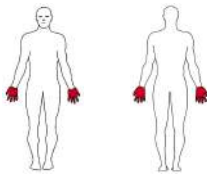
Ett bord krävs för dessa övningar.

Du kan gärna göra övningarna var du än befinner dig.

Att tänk under övningarna:

Har du lågt blodtryck bör du istället välja ett program där du sitter ned.

Sätt dig ned om du blir yr eller mår illa!

Övning	Illustration	Träningsfokus	Övningsdata	Kommentar
7 - Rulla handled 1			20 varv först åt ena hållet, sedan åt andra : Byt hand.:	Knyt näven och rulla handleden, först åt ena hållet, sedan åt andra. Byt hand.
8 - Öppna och knyt handen			Knyt näven 20 gånger: Spreta med fingrarna!:	Knyt näven. Öppna sedan handen och sträck och spreta med fingrarna.