







Axel II

Hemträningsprogram

Träna 3 gånger per dag.

Träna gärna i stående framför en spegel – tänk på din hållning i alla övningar.


	<p>Pumpa med hand och fingrar i lugnt tempo. Knyt handen kraftigt och sträck sedan ut fingrarna maximalt.</p> <p><i>20 – 30 gånger</i></p>
	<p>1) Dra axlarna upp mot öronen - sänk mjukt tillbaka till avslappnad position.</p> <p><i>20 gånger</i></p>
	<p>2) Böj och sträck i armbågen.</p> <p><i>20 gånger</i></p>
	<p>3) Ta stöd mot en stol eller ett bord. Pendla mjukt med armen.</p> <p>Framåt – bakåt <i>10 gånger</i></p> <p>Utåt – inåt <i>10 gånger</i></p>
	<p>4) Stå vid ett bord med ena benet framför det andra. Vila händerna på något som glider lätt.</p> <p>För armarna framåt och sedan tillbaka igen. Följ med i rörelsen med överkroppen.</p> <p><i>2 x 20 gånger</i></p>

	<p>5) Stå vid ett bord med fötterna lätt isär. Vila händerna på något som glider lätt.</p> <p>För händerna runt i cirklar.</p> <p><i>20 gånger per riktning</i></p>
	<p>6) Sitt vid ett bord. Vila underarmen mot bordet:</p> <p>a) För underarmen framåt och tillbaka. <i>20 gånger</i></p> <p>b) För hela underarmen snett utåt framåt och tillbaka. <i>20 gånger</i></p> <p>c) För handen ut från och in mot mage. <i>20 gånger</i></p>

Rörlighetsövning

Ta ut smärtfritt, maximalt rörelseomfång.

Utför 4 repetitioner. Håll kvar några sekunder i ytterläget.

	<p>7) Med hjälp av andra handen:</p> <p>Lyft armarna framåt-uppåt, böj armbågen när du sänker tillbaka armarna.</p> <p>Utför övningen i liggande eller stående.</p>
---	---

