
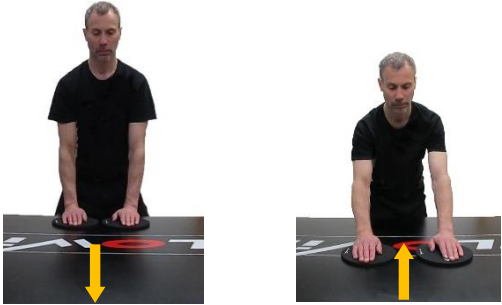





## Axel – Latarjet, Bristow, SLAP II

### Hemträningsprogram

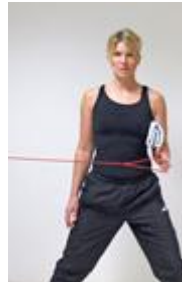
Träna programmet 3 – 5 gånger per dag,  
förutom statisk styrketräning med gummiband som du tränar 1 gång per dag.

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

	<p>1) Dra upp axlarna mot öronen – sänk axlarna till samma höjd. Slappna av.</p> <p><i>2 x 10 gånger</i></p>
	<p>2) 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>3) 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/riktning</i></p>
	<p>4) I stående. Ha sänkta axlar.</p> <p>Rodd med motstånd av gummiband.</p> <p><i>2 x 20 gånger</i></p>
	<p>5) Sitt vid ett bord. Vila underarmen mot bordet.</p> <p>För underarmen framåt och tillbaka.</p> <p><i>2 x 10 gånger</i></p>

## Statisk styrketräning med gummiband

Ta ett steg i sidled från gummibandets fäste och sedan tillbaka.  
Håll skadade axelleden och handen stilla under hela övningen. *2 x 10 gånger*



6) Utåtrotatorer



7) Inåtrotatorer



8) Utåtförare

Dra gummibandet ut från kroppen  
med friska armen.

Håll skadade axelleden och handen  
stilla under hela övningen.

*2 x 10 gånger*



## Rörlighetsövningar

Ta ut maximalt rörelseomfång. Håll kvar några sekunder i ytterläget.

Upprepa varje övning 5 – 10 gånger



9) Lyft armarna framåt-uppåt:

\*med knäppta händer i stående

\*med knäppta händer i liggande

10) Utåtrotera i axeln genom att  
föra handen utåt.

*Utåtrotera till maximalt ..... °*



11) Tummarna bakåt.

Låt händerna följa kroppen upp mot midjan.

