




Axel – Stabilisering I, främre

Hemträningsprogram





Träna i stående 3 – 5 gånger per dag.

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

Övningar med Axellås

	<p>1) Knyt handen kraftigt och sträck sedan ut fingrarna maximalt.</p> <p><i>20 – 30 gånger</i></p>
	<p>2) Skulderknip. Dra skulderbladen lätt ihop/slappna av.</p> <p><i>10 gånger</i></p>
	<p>3) Ge motstånd med den friska handen. Tryck och slappna av mjukt i lugn takt:</p> <p>Växla mellan inåt- och utåtrotation.</p> <p><i>10 gånger</i></p>

Övningar utan Axellås

	<p>4) Böj/sträck i armbågen. Handflatan mot kroppen.</p> <p><i>20 gånger</i></p>
	<p>5) Höj/sänk axlarna.</p> <p><i>20 gånger</i></p>
	<p>6) Stå lätt framåtlutad.</p> <p>För armen med små rörelser, framåt bakåt, sammanlagt 20 centimeter</p> <p><i>20 gånger</i></p>
	<p>7) Lätt sidoböjning mot opererade sidan. Låt lillfingret hamna över lilltån.</p> <p>För armen med små rörelser, snett utåt framåt, sammanlagt 20 centimeter.</p> <p><i>10 gånger</i></p>

