
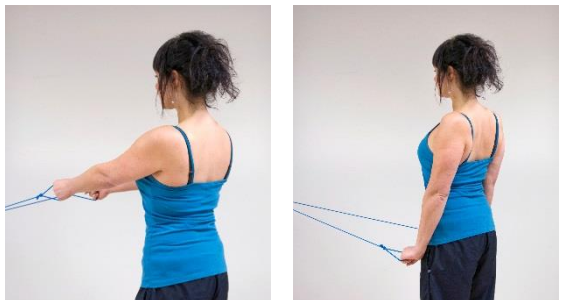




Armbåge III

Hemträningsprogram

Utför programmet 1 – 3 gånger per dag

 	<p>1) Stående rodd.</p> <p>Dra ihop skulderbladen och dra bak armbågarna till midjan.</p> <p><i>3 x 10 gånger</i></p> <p>Öka belastningen genom att utföra övningen med raka armbågar.</p>
	<p>2) Håll en flaska (PET 1,5l) mellan händerna. Böj knäna, håll händerna mot låren. Sträck knäna och sträck upp händerna mot taket.</p> <p><i>2 x 10 gånger</i></p>
	<p>3) Armhävning mot vägg. Axelbredd mellan händer.</p> <p>Böj armbågarna mjukt och sträck ut igen.</p> <p><i>10 gånger</i></p>

	<p>4) Ligg på rygg. Håll t ex en flaska fylld med vatten.</p> <p>Böj och sträck armbågen, i lugn och jämn takt.</p> <p><i>2 x 10 gånger</i></p>
	<p>5) Greppa om gummibandet.</p> <p>Håll det uppspant med andra handen.</p> <p>Vrid upp hand och underarm.</p> <p><i>2 x 10 gånger</i></p>
	<p>6) Greppa om gummibandet.</p> <p>Fäst gummibandet i dörrhandtag.</p> <p>Vrid ned hand och underarm.</p> <p><i>2 x 10 gånger</i></p>

.....
.....
1177.se



Programmet är kopplat till din behandling som du fått i samband med ditt besök på sjukhuset

www.sahlgrenska.se