



RÖRLIGHET I AXELLEDERNA, AKTIVERING AV BRÖST- OCH AXELMUSKLER

Ligg på rygg med böjda knän och pendla med armarna turvis upp och ned (bakom huvudet).



RÖRLIGHET I ÖVRE BRÖST- RYGGEN

Lyft armarna turvis snett uppåt "korsvis". Skulderområdet ska lättas från underlaget vid varje lyft. Håll hakan mot bröstet och nacken lång.

Hantelgympa



**Förbättra ämnesomsättningen i nacken och övre ryggen,
öka rörligheten i brösttryggen och axelleden.**

TRÄNINGSKUR FÖR NACKEN

- gör rörelserna dagligen i rask takt under tre veckors tid, upprepa varje rörelse 10-20 gånger
- OCH DU FÅR SYMPTOMFRIA AXLAR!

Utför rörelserna med 1,5–2 kilos hantlar. Var uppmärksam på din hållning medan du gör rörelserna och håll ryggen i mellanposition. Aktivera först mellankroppens muskler genom att dra bäckenbotten uppåt och håll in nedre delen av magen.



Börja med att göra rytmiska skidrörelser antingen turvis med armarna eller med båda armarna på en gång. Gör skidrörelsen efter varje rörelse du gör stående.



Aktivera mellankroppens muskler. Sträck turvis upp armarna med start från axelhöjd, gör först övningen med knogarna framåt och sedan med handryggen framåt.



Biceps curl.
Fixera överarmarna mot kroppen.



RÖRLIGHETEN I BRÖSTRYGGEN, ÄMNESOMSÄTTNINGEN I AXEL- OCH SKULDERMUSKULATUREN

Inta den ställning som bilden visar, dra upp armbågen bakåt, ta stöd med den andra armen mot underlaget, **vid bröstryggen** uppåt–nedåt samtidigt som armen.



RÖRLIGHET I AXELLEDEN OCH SKULDRAN

Låt armen göra en avslappnad pendelrörelse från axelleden.



ÖVERARMENS STRÄCKMUSKLER

Fixera överarmen vid kroppen.
Sträck och böj armbågsleden.