

Styrketränningsprogram för axlarna i tre steg

Basprogram I

Övning 1. Hållningsträning/Axlar

Ta ett djupt andetag och höj axlarna. Andas ut, ”sucka” ut luften och sänk samtidigt axlarna.



Övning 2. Hållningsträning/Skulderblad

Böj armbågarna till 90 grader. Håll armbågarna intill kroppen samtidigt som du för händerna utåt.



Övning 3 A. Sittande rodd med gummiband/Bakåtförande av axel och skulderblad

Drag gummibandet bakåt mot midjan. Res samtidigt upp ryggen och för ihop skulderbladen mot ryggraden.



Övning 3 B. Framåtlutad ”rodd”/Bakåtförande av axel och skulderblad

Sitt med överkroppen vilande mot låren med armarna hängande utmed sidorna. För armbågarna uppåt/bakåt i riktning mot taket.



Fortsättning av Basprogram I

Övning 3 C. Magliggande skulderträning/Bakåtförande av axel och skulderblad

Dra ihop skulderbladen samtidigt som du lyfter armarna i riktning mot taket.

**Övning 4 A. Hantelpress i ryggliggande/Framåtförande av axel**

För armen (rak) mot taket. Skjut ytterligare en bit mot taket så att skulderbladet lättar något från underlaget.

**Övning 4 B. Ryggresning från magliggande/Framåtförande av axel**

Ligg med stöd av underarmarna. ”Skjut rygg” som en katt så att skulderbladen pressas isär.

**Övning 4 C. Bröstpress/Framåtförande av axel**

Tryck händerna framåt (med handryggarna uppåt) tills armarna är sträckta.



Basprogram II

Övning 5 A. Utåtrotation i axeln i sittande

Drag gummibandet ut från kroppen samtidigt som du håller kvar överarmen intill kroppen.



Övning 5 B. Utåtrotation i axeln i liggande

Lyft hanteln i riktning mot taket samtidigt som du håller kvar armbågen intill kroppen.



Övning 6 A. Inåtrotation i axeln i sittande

Drag gummibandet in mot kroppen i midjehöjd samtidigt som du håller kvar överarmen in mot kroppen.



Övning 6 B. Inåtrotation i axeln i liggande

Håll kvar armbågen mot underlaget samtidigt som du drar gummibandet mot golvet.



Övning 7. Nedåtdrag

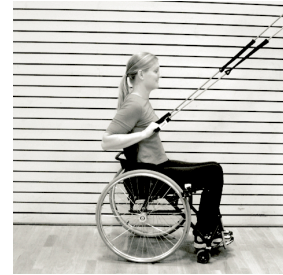
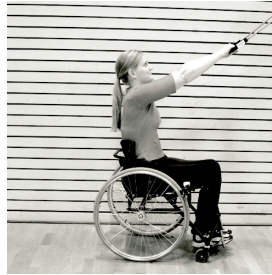
För din raka arm nedåt, i rak linje (inte framåt eller bakåt), in mot kroppen.



Basprogram III

Övning 8. Latsdrag/Tränar övre delen av ryggen

Drag gummibandet bakåt samtidigt som du böjer armarna och drar ihop skulderbladen på ryggen.



Övning 9. Dips/Pressar skuldra och skulderblad nedåt

Lyft upp sätet från stolen genom att pressa ned axlarna och sträcka ut armbågarna.



Övning 10. Skulderträning/Stabiliserar skuldrorna

Ta hantlarna och för armbågarna utåt, bakåt i riktning mot taket. Dra samtidigt ihop skulderbladen.



Övning 11. Armsträck/ Sträcker armbågen

Håll hanteln med armbågen intill sidan. Sträck ut armbågen.



Övning 12. Biceps/Böjer armbågen

Håll armbågarna intill kroppen. Böj armarna med handflatorna riktade mot axeln.



Stretchning

Övning 20. Nackens muskler/ Sträcker halsens utsida och baksida

Sänk hö axel, böj huvudet åt vä sida och lägg örat mot vä axel. Vrid huvudet något mot hö och titta snett upp mot taket.



Håll kvar samma utgångsläge men vrid huvudet mot vänster och titta snett ned mot vänster knä.



Övning 21. Bröstets muskler

Sitt med underarmen i axelnivå och armbågen i 90° mot en dörrpost/hörn. Sänk skuldran, skjut fram bröstet samtidigt som du vrider kroppen ut från väggen. Känn att det stramar i främre delen av skuldran.



Övning 22. Musklerna mellan skulderbladen och axlarnas baksidor

Fatta den ena handen runt den andra handleden. Skjut fram armarna så långt du kan och pressa samtidigt ryggen mellan skulderbladen bakåt. Känn att det stramar mellan skulderbladen och skuldernas utsidor.



Övning 23. Armens baksida

Lyft armen uppåt/bakåt. Fatta med den motsatta armen om armbågen. Skjut armbågen mot mitten av huvudet tills det stramar. Känn att det stramar på överarmens utsida.

