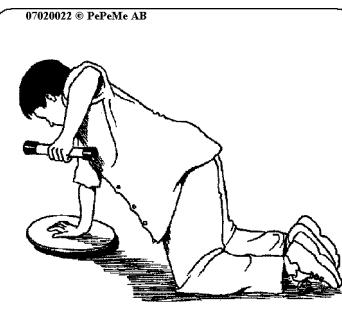


Previa Namnlöst

MOBILUSw ©PePeMe AB

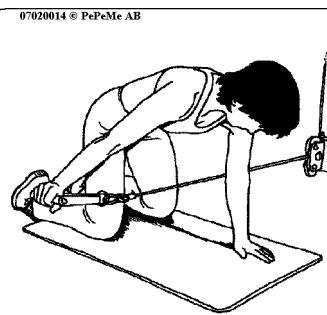
2008-04-09

Vårdgivare:
anonym



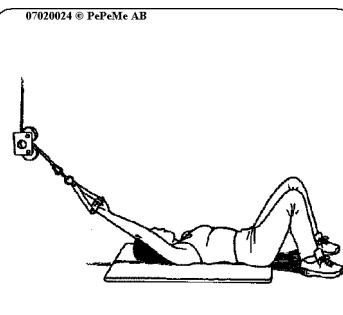
Lyft armen, med armbågen mot taket. Andra handen på en balansplatta.

SET: REP: BEL:



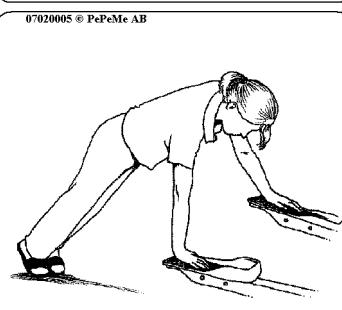
Stab skuldra. Drag armen utåt/uppå sidan.

SET: REP:



Stab skuldra. Drag armen framåt neråt mot golvet och bromsa på tillbakavägen.

SET: REP: BEL:



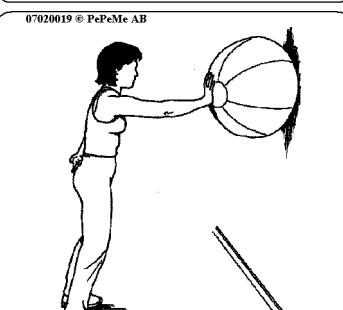
Armträning i trappmaskin/
cross-trainer, raka armar i
hela övningen.

SET: REP:



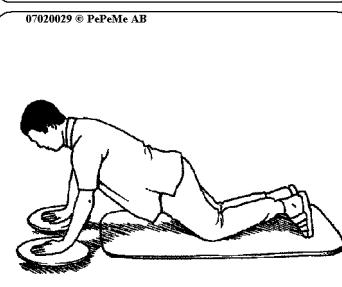
Axelstabilitet med stång.
Cirkelrörelse med en arm.
Långsamt och snabbt.

SET: REP: BEL:



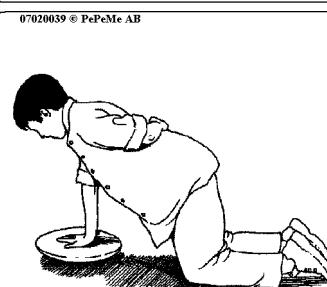
Stab skuldror. Luta dig mot
bollen. Rör armen åt olika håll.

SET: REP:



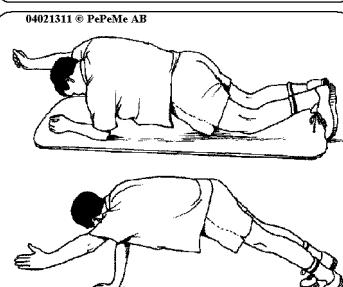
Tyngdöverföringar i sidled
på två balansplattor.

SET: REP:



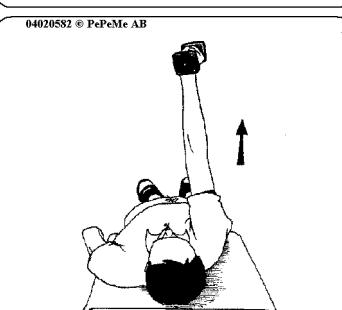
Stabilisering på
balansplatta.

SET: REP: BEL:



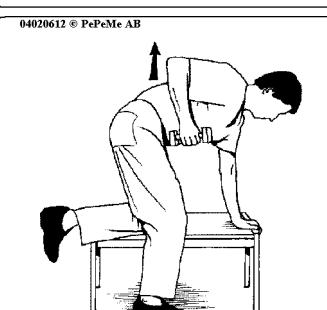
Stå på en underarm eller en
hand i taget. Håll uppe ryggen
mellan skulderbladen.

SET: REP:



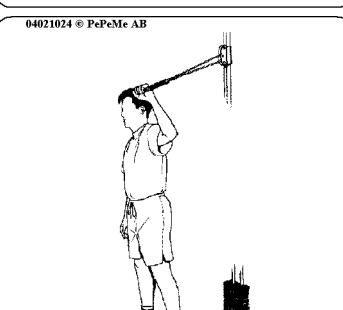
Med rak arm o sträckt armbåge.
Tryck skulderbladet och armen
upp mot taket och sänk sedan
ner igen.

SET: REP: BEL:



Enarmsrodd. Starta från golvet
och drag upp mot taket.

SET: REP: BEL:



Stående i dragapparat. Stabilisera
axeln i 90 grader och inåtrotera i
axeln.

SET: REP: BEL: