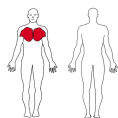
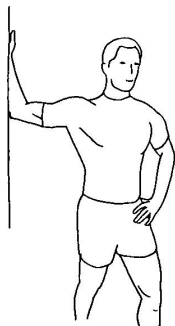


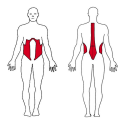
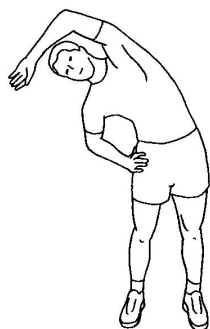
Stretching varje dag, smärtfritt. Om det smärtar ska du inte göra stretchövningarna.  
Träning 1-2 gånger om dagen i början. Därefter 2-3 gånger i veckan.  
Du får gärna dela upp övningarna under dagen.



### 1. Bröst 1

Stå med sidan mot en ribbstol, dörrkarm eller liknande. Sträck ut den ena armen, ha böjd armbåge och ta ett grepp i höjd med huvudet. Vrid kroppen långsamt bort från fästet tills du känner att det sträcker ordentligt i bröstmuskulaturen. Håll 30 sek. och byt arm.

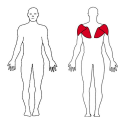
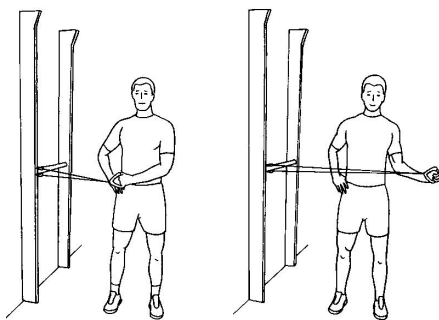
**Varaktighet: 40 sek, Set: 2**



### 2. Utsida överkropp 1

Lyft den ena armen över huvudet och sänk överkroppen långsamt till motsatt sida. Känn att det sträcker på utsidan av överkroppen. Håll 30 sekunder och upprepa åt den andra sidan.

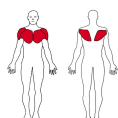
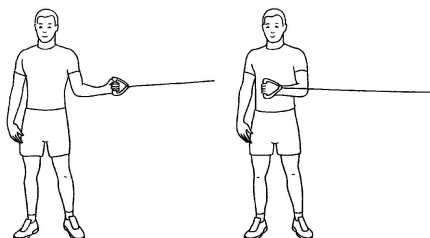
**Varaktighet: 40 sek, Set: 2**



### 3. Stående axelrotation utåt m/elastiskt band

Fäst bandet i höjd med naveln. Stå med bägge handtagen i den ena handen och sidan vänd mot väggen. Låt underarmen ligga mot kroppen. Rotera utåt så långt som möjligt i axelleden. Försök att hålla överarmen tätt mot kroppen under hela rörelsen. Upprepa och byt arm.

**Sets: 2 , Reps: 12**

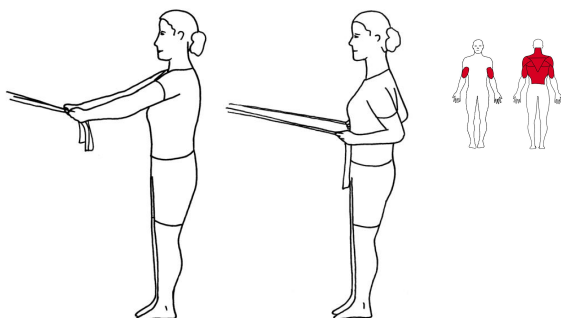


### 4. LF DAP: Axel inåtrotnation

Fäst karbinen i armbågshöjd. Greppa tag om handtaget med 90 graders vinkel i armbågen och underarmen pekandes ut från kroppen. Rotera inåt i axelleden så långt som möjligt. Håll armbågen tätt mot kroppen under hela rörelsen. Byt arm. Sänk axlarna nedåt och bakåt i en naturlig position.

**Set: 2 , Reps: 12**

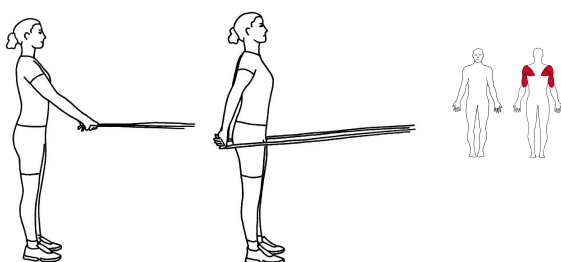




### 5. Stående rodd m/gummiband 1

Fäst bandet långt ned. Stå bredbent vänd mot väggen med ett handtag i var hand. Håll armarna raka framför kroppen. Dra handtagen mot magen. Återgå långsamt och upprepa.

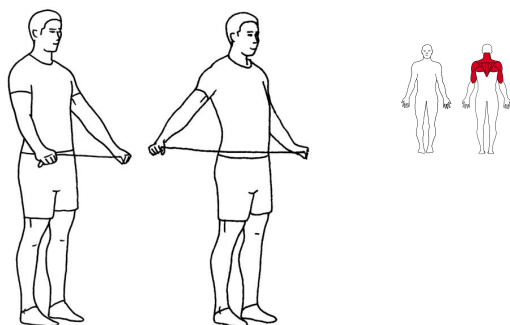
**Sets: 2 , Reps: 12**



### 6. Extension axel m/gummiband

Fäst gummibandet i höfthöjd och stå med ansiktet vänt mot fästpunkten. Fatta tag i bandet med bägge händerna och för armarna bakåt med raka armbågar. Återgå långsamt och upprepa.

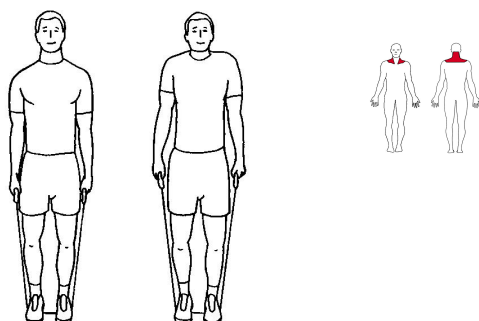
**Set: 2 , Reps: 12**



### 7. Band Pull Apart (A)

Håll ett gummiband framför dig med ungefärligt skulderbrett avstånd mellan händerna. För armarna från varandra och bakåt samtidigt som du drar ihop skulderbladen. Brösten pressas upp och fram. Kontrollera att armarna kommer långsamt tillbaka till utgångsställning.

**Set: 2 , Reps: 12**

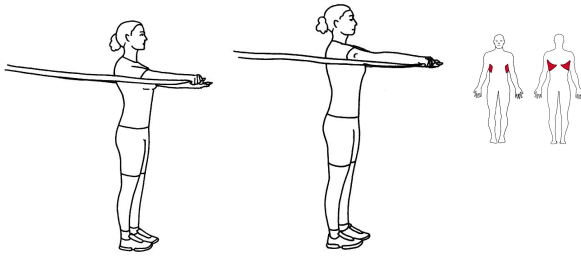


### 8. Stående axellyft m/gummiband

Stå på bandet med ett handtag i var hand. Lyft axlarna upp mot öronen och sänk långsamt tillbaka. Upprepa.

**Set: 2 , Reps: 12**





### 9. Serratusaktivering med band

Sätt fast bandet i axelhöjd och stå med ansiktet bortvänt från fästpunkten. Fatta tag i bandet med bägge händerna och för dem utåt i axelhöjd framför dig. Dra isär skulderbladen så att händerna leds bort från fästpunkten. För långsamt tillbaka och upprepa. Notera att överkroppen ska hållas stilla.

**Set: 2 , Reps: 12**

