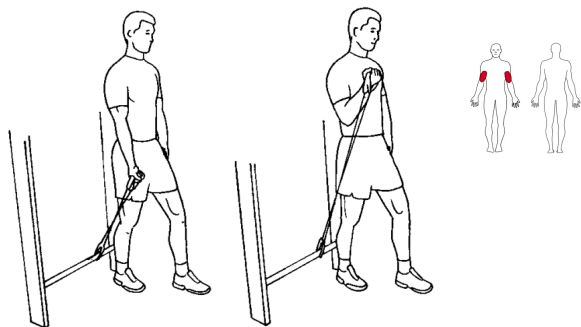


Välj en av övningarna och utför dagligen. Variera övningarna från dag till dag. Vill du göra övning nummer 1 varje dag så är det ok. (OBSERVERA ATT FILMEN PÅ ÖVNING NUMMER 1 INTE VISAR EN EXCENTRISK VARIANT, LÄS TEXTEN).

Detta är ett ypperligt program att komma igång med. Kontakta en terapeut i närheten av dig för att stegra rehaben utefter dina mål.

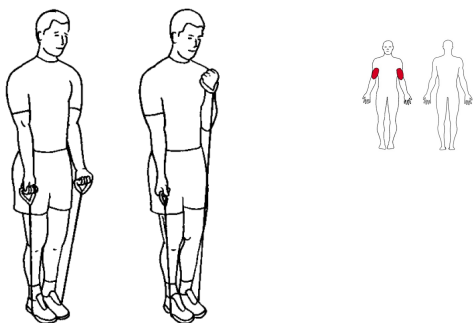


1. Stående enarms exentrisk bicepscurl m/gummiband

OBS! FILMEN VISAR INTE EN EXCENTRISK ÖVNING!

Fäst bandet långt ner. Stå med ryggen mot väggen och håll bägge handtagen i den ena handen. Böj båda benen, och böj fullt i armbågen, håll sedan armbågen böjd och res dig upp. Sänk långsamt armen ner till sträckt läge och upprepa.

Set: 3 , Repetitioner: 15



2. Stående enarms bicepscurl m/gummiband

Stå på bandet och håll ett handtag i var hand. Håll armbågarna stilla och dra växelvis handtagen upp mot axlarna.

Set: 3 , Repetitioner: 15



3. Sittande isometrisk armbågsflexion mot bord

Sitt på en stol framför ett bord. Försök att hitta ett bord som är runt armbågshöjd. Starta övningen med böjd armbåge och underarmen på låret. Pressa underarmen upp mot bordet i 30 sekunder, sänk tillbaka armen till startpositionen och upprepa.

Set: 3 , Repetitioner: 30

