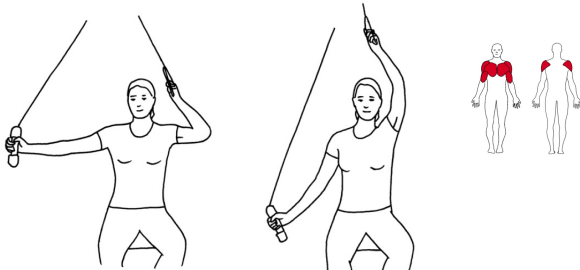


Välj en av övningarna och utför dagligen. Variera övningarna från dag till dag. Vill du göra övning nummer 1 varje dag så är det ok.

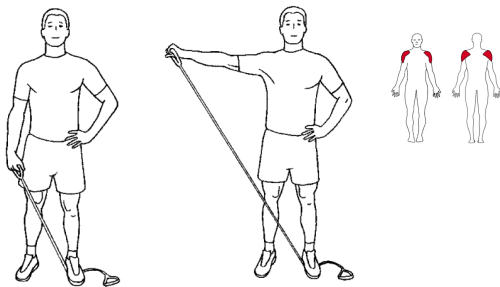
Detta är ett ypperligt program att komma igång med. Kontakta en terapeut i närheten av dig för att stegra rehaben utefter dina mål.



1. Excentrisk abduktion m/dragapparat

Sitt på en stol e.l. med dragapparaten fastspänd över dig. Håll i ett handtag med den ena handen och håll en hantel tillsammans med handtaget med den andra. Dra ned det ena handtaget, så att handen som håller i hanteln höjs upp mot taket till en ca. 70-90° vinkel i axelleden. Se till att tummen pekar upp mot taket och att armen förs snett ut till sidan. Sänk därefter hanteln i en kontrollerad rörelse helt ned till startpositionen.

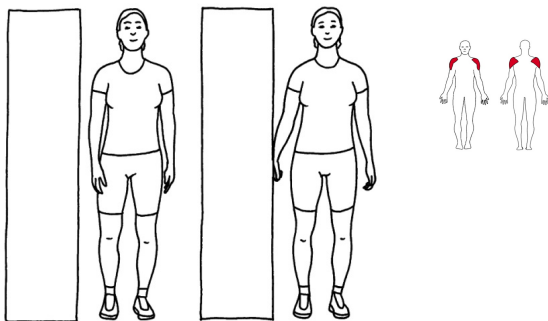
Set: 3 , Repetitioner: 15



2. Stående enarmslyft åt sidan m/gummiband 2

Stå med den aktiva armen framför kroppen. Ha ett bra grepp om handtagen. Lyft den aktiva armen ut åt sidan och upp. Ha armbågen lätt böjd under hela rörelsen. Återgå långsamt och upprepa. Byt arm.

Set: 3 , Repetitioner: 15



3. Isometrisk abduction av axlar

Stå upprätt med den aktiva sidan mot väggen. Sträck armen utsträckt mot väggen med tummen riktad framåt. Tryck mot väggen och hålla positionen i några sekunder, gå tillbaka till utgångsläget och upprepa.

Set: 3 , Varaktighet: 30 sek

