

Personligt träningsprogram

Götene Rehab och Fysioterapi

Lidköpingsvägen 5

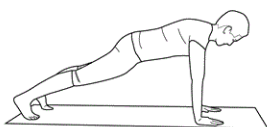
533 32 Götene

Målsättning: Styrka/kontroll axel, skuldra UTAN gummiband.

Utförande: Träna 30-45 sekunder, vid ensidig träning 30-45 sekunder/sida.

Träna 3-5 varv.

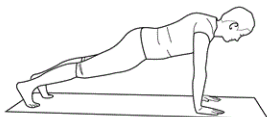
Fokus kontrollera skuldra i position och "pressa" bort golvet.



©Physiotools

Skulderstabilitet Armhävning (Scapular Push-up plus)

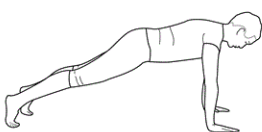
Stå på händer och tår med kroppen i en rak linje.



Pressa bröstet med raka armar bortåt från underlaget tills övre ryggen är lite rundad. **Håll armbågarna raka** och låt övre ryggen sjunka kontrollerat och tryck sedan skuldrorna upp till startpositionen. (Skulderblad ihop med kontroll och sedan pressa isär)

OBS: Håll överkroppen aktivt och ryggen och nacken i neutralt läge under hela övningen.

Jobba 30-45 sekunder,



©Physiotools

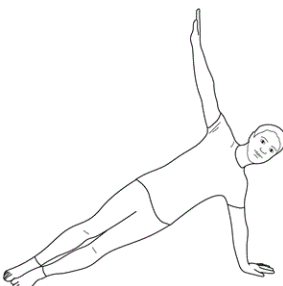
Bred armhävning

Stå på händer och tår med händerna lite mer än axelbrett isär. Sättesmusklerna och bälgen aktiverade, kroppen i en rak linje.



Sänk bröstet sakta och kontrollerat mot golvet. Pressa tillbaka till startpositionen.

Jobba 30-45 sekunder,



©Joanne Elphinston

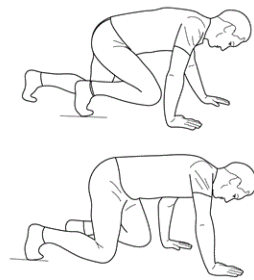
Stjärnan

Start: Sitt på sidan på golvet med ena höften mot golvet och stöd kroppstyngden på din hand.

Rörelse: Pressa ut genom handen mot golvet och lyft höfterna så högt att hela kroppen är rak från huvud till fötter. Sträck andra armen mot taket.

Nyckelord: Pressa bort golvet och kontrollera axel.

Repetitioner: Jobba 30-45 sekunder/sida.



©Joanne Elphinston

Framåt krypande (med lyfta knän)

Stå först på händer och knän. Förläng kroppen genom nackens baksida och tänk dig att kroppens främre och bakre del är lika långa och har samma form. Tryck försiktigt nedre delen av handflatorna mot golvet och lyft knäna en aning från golvet.

Rörelse: För ena handen och det motsatta knät framåt. Koncentrera dig på att pressa genom den vikt bärande armen och med nedre delen av handflatan. Fortsätt rörelsen.

Nyckelord: Långsamt krypande fram/bak, pressa bort golvet och kontrollera axlar. Håll inte andan.

Repetitioner: Jobba 30-45 sekunder,



©Physiotools

Planka, arm- och benlyft

Ligg på mage. Stöd kroppsvikten på underarmar och tår, armbågarna är under axlarna. Bålmskulaturen, inklusive sätesmusklerna, är aktiverade och kroppen bildar en rak linje.

Lyft ena benet en aning, sträck motsatta sidas arm och håll positionen. **Om det är för tungt lyft bara ett ben i taget och stå kvar med båda armar i marken.**

Tänk på:

Håll hakan lätt indragen.

Låt inte bäckenet roteras. Svanka inte med ländryggen.

Jobba 30-45 sekunder,



©Physiotools

Ligg på magen med armarna längs med kroppen eller rakt ut från sidorna i en T-ställning med handflatorna mot golvet.

Lyft överkroppen från golvet och dra ihop skulderbladen. Håll nacken rak och blicken mot golvet. Håll ca. 5 sek. och slappna av.

Jobba 30-45 sekunder,