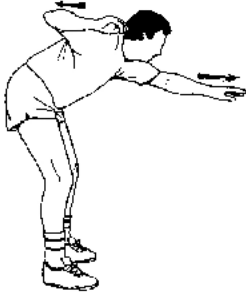


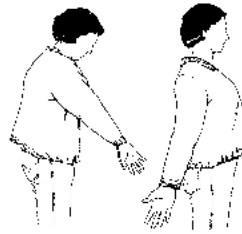


# SKULDERTRÄNING - AVANCERAT

24-Okt-2010 20:41



Omgångar: 1-2, Tid: 1-2 minuter  
A-1 (A1 - A3 tränas först, 1-2omg)  
Stående frisimning  
Lätt böjda knän



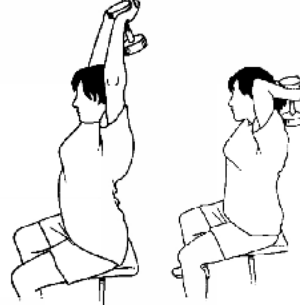
Omgångar: 1-2, Tid: 1-2 minuter  
A-2 (A1 - A3 tränas först, 1-2omg)  
1. Kuta ryggen och kryp ihop, för handrygg mot handrygg framför kroppen. 2. Sträck händerna bakåt och ut med bröstet, handrygg bakåt.



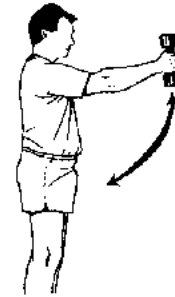
Omgångar: 1-2, Tid: 1-2 minuter  
A-3 (A1 - A3 tränas först, 1-2omg)  
Rotation av skulderna med armarna rakt utåt sidorna  
Styr rörelsen med tummarna helt i ytterläge vid varje vridning



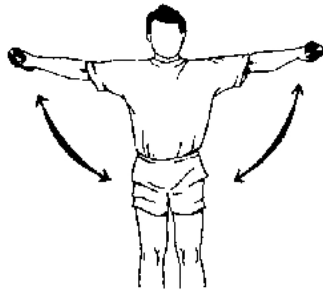
Omgångar: 3, Upprepningar: 15-20  
B-1 (B1 - B3 tränas i cirkel, 3omg)  
Ryggliggande bröstpress med hantlar



Omgångar: 3, Upprepningar: 15-20  
B-2 (B1 - B3 tränas i cirkel, 3omg)  
Sittande dubbla armbågssträck med hantel eller stång



Omgångar: 3, Upprepningar: 15-20  
B-3 (B1 - B3 tränas i cirkel, 3omg)  
Stående alternerande hantellyft rakt framåt-uppåt



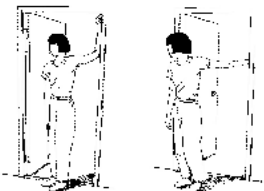
Omgångar: 3, Upprepningar: 15-20  
B-4 (B4 - B6 tränas i cirkel, 3omg)  
Stående dubbla hantellyft rakt utåt-uppåt till 90 grader



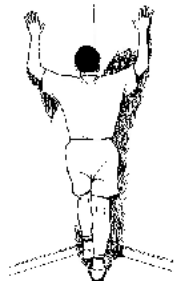
Omgångar: 3, Upprepningar: 15-20  
B-5 (B4 - B6 tränas i cirkel, 3omg)  
Sittande dubbla hantelpressar rakt upp mot taket  
Använd ryggstöd första tiden



Omgångar: 3, Upprepningar: 15-20  
B-6 (B4 - B6 tränas i cirkel, 3omg)  
Sittande alternerande hantelcurls  
Använd ryggstöd i början



Omgångar: 2, Tid: 20-30 sekunder  
C-1 (C1 - C3 tränas i cirkel, 2 omg)  
Stående bröst- o skuldertöjning med hjälp av en dörrkarm  
1-med böjd armbåge  
2-med rak armbåge



Omgångar: 2, Tid: 20-30 sekunder  
C-2 (C1 - C3 tränas i cirkel, 2 omg)  
Bröst- o skuldertöjning mot väggvinkel och böjda armbågar  
Pressa fram bröstkorgen efter hand



Omgångar: 2, Tid: 20-30 sekunder  
C-3 (C1 - C3 tränas i cirkel, 2 omg)  
Med hand under motsatt knä. Häng dig bakåt och slappna av i axeln.  
Runda ryggen.