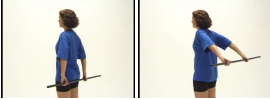


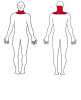


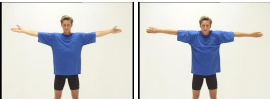


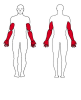




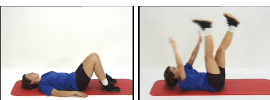
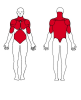
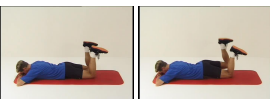









- Nr 1 - tränar skuldersänkarna och brösttrygg
Nr 2 - tränar djupa nacksträckare
Nr 3 - tränar skulderbladsinåtföring samt hjälppandningsmusklerna
Nr 4 - tränar rörlighet i skulderlederna
Nr 5 - tränar styrka i hand- o. underarmssträckare(kan kombineras med en boll i strumpan)
Nr 6 - tränar rörlighet i ryggraden från korsrygg till nackrygg
Nr 7 - tränar rörlighet i ryggraden från korsrygg till nackrygg,hjälppandningsmuskler
Nr 8 - tränar styrka i buk,ljumskar och nacke
Nr 9 - tränar styrka korsrygg samt höftsträckare,speciellt bra för sk SI *leden
Nr 10 - tränar rörlighet i sk SI leden
Nr 11 - tränar smidighet i djupa skulderhöjare,förebygger tinnitus**
Nr 12 - tränar smidighet i ytliga skulderhöjaren**
* SI leden en förkortning av Sacro-iliaca och är leden som bildas av bäckenben och korsryggsben
** Prova Dig fram vilken av 11 och 12 som passar Dig bäst eller kanske båda gör!

		1. Stående dubbla armlift bakåt med en pinne i händerna Set: 3 , Reps: 20
		2. Nack extension mot boll och vägg Set: 3 , Reps: 20
		3. Stående skulderpress mot vägg med raka armbågar Set: 3 , Reps: 20
		4. Dubbla skulderrotationer med armarna rakt åt sidorna och raka armbågar Set: 3 , Reps: 20
		5. Hand-underarms extensioner med en strumpa Set: 3 , Reps: 20
		6. Sittande bålrotation med armarna böjda intill kroppen Set: 3 , Reps: 10/sida
		7. Sittande ryggsträck och sjunk ihop övning lite extra Set: 3 , Reps: 20
		8. Ryggliggande passgång med samtidigt huvudlyft-korta rr Set: 3 , Reps: maximalt
		9. Magliggande enbenslyft med böjt knä-rakt uppåt Set: 3 , Reps: 20/ben
		10. Stående benpendling med rakt knä Set: 3 , Reps: 20/ben
		11. Stående nacktöjning mot vägg med hängande ben och sidböjning och rotation av huvud Set: 3 , Reps: 20-30 sekunder/sida
		12. Stående nacktöjning mot vägg med hängande ben och sidböjning av huvud- framifrån Set: 3 , Reps: 20-30 sekunder per sida

