



TRÄNAS ANDRA VECKAN 1 - 3 GGR PER DAG 2-3X10-20

Övning	Illustration	Träningsfokus	Övningsdata	Kommentar
1 - Sidliggande utåttrotation av axel				Ligg på sidan på en matta med en kudde under huvudet. Ligg med den översta armen in till kroppen med böjd armbåge så att underarmen vilar mot magen. Roterar den aktiva armen utåt.
2 - Liggande cirkelrörelser				Ligg på ryggen på en matta med böjda knän. Sträck den aktiva armen rakt upp i luften, så att den pekar upp mot taket. Gör små cirkelrörelser i luften.
3 - Sammandragning av skulderblad 1				Stå upp med armarna hängande längs sidorna. Drag skulderbladen samman och lite neråt.
4 - Kombinerad skulderblads kontroll med en arm				Stå rakt upp och lyft den aktiva armen framåt till 90 grader. Igenom hela övningen ska all rörelse enbart ske igenom att skulderbladet rör sig. Börja med att föra det aktiva skulderbladet från det andra, så att axeln förs framåt, och sedan för skulderbladet tillbaka till utgångspositionen. Lyft axeln upp mot örat och sänk axeln.
5 - Utöverföring av arm till 45 grader 2				Stå upp med armarna längs sidorna. Drag skulderbladen samman och lite neråt. För den aktiva armen ut till sidan till ca 45 grader. Håll positionen i ca 10 sekunder.



[Se video av dina övningar](#)