



Träna varje dag en gång om dagen Lägg in vilodag eller lägre tempo vid negativ känsla

Övning 1-4 i 2 omgångar á 20-30 repetitioner i sk cirkelträning

Övning 6-9 i 3 omgångar á 20-30 repetitioner i sk cirkelträning

Övning 10-12 i 3 omgångar á 30 sekunder i sk cirkelträning

| Övning | Illustration | Träningsfokus | Övningsdata | Kommentar |
|--|--------------|---------------|-------------|---|
| 1 - Magliggande skulderlyft 3 | | | | Ligg med armarna ut åt sidan med 90 graders vinkel i armbågarna. Lyft upp armarna från golvet samtidigt som du trycker ihop skulderbladen. Sänk långsamt tillbaka och upprepa. |
| 2 - Samman- och isärdragning av | | | | Stötta dig med armar och tår mot golvet. Håll kroppen rak under hela övningen. Försök att trycka skulderbladen från varandra så att du pressar övre delen av ryggen upp mot taket. Sänk sedan sakta nedåt igen och drag |
| 3 - Stående på fyra med armlift | | | | Ställ dig på alla fyra. Spänn bäckenbenmusklerna. Lyft armarna växelvis bakåt med böjd armbåge, växla mellan vänster och höger. Se till att hålla ryggen stabil under hela övningen. |
| 4 - Ryggliggande skulderbladlyft | | | | Ligg på rygg med böjda knän och håll upp armarna mot taket. Vänd handflatorna mot varandra. Andas in och sträck armarna upp mot taket så att skulderbladen lyfts upp från golvet. Andas ut, slappna av i axlarna, och |
| 5 - Axelrotation med 90 graders | | | | Lyft armarna så att armbågarna pekar ut åt sidan. Ha ca 90 graders vinkel i armbågsleden. Rör armarna så att de växelvis pekar rakt upp och rakt ner. Rörelsen ska utgå från axelleden. |
| 6 - Stående axellyft m/gummiband | | | | Stå på bandet med ett handtag i var hand. Lyft axlarna upp mot öronen och sänk långsamt tillbaka. Upprepa. |
| 7 - Stående axelrotation utåt | | | | Stå med ca 90 graders vinkel i armbågarna och låt underarmarna peka rakt framåt. Håll överarmarna tätt intill kroppen och armbågarna stilla, medan du roterar den ena armen ut åt sidan. Bandet ska vara så pass |
| 8 - Stående axelrotation inåt | | | | Fäst bandet i höjd med naveln. Stå med bägge handtagen i den ena handen och sidan vänd mot väggen. Låt underarmen peka ut från kroppen med överarmen tätt intill kroppen. Roterar i axelleden tills |
| 9 - Sittande rodd m/gummiband 1 | | | | Sitt med raka ben med bandet under fötterna. Håll ett handtag i var hand. Sänk axlarna och dra handtagen mot magen. |
| 10 - Baksida axlar 2 | | | | Korsa den ena armen över bröstet. Böj armbågen och vrid armen så att handen pekar upp mot taket. Ta tag i armbågen och dra armen i riktning mot motsatt axel, tills du känner att det sträcker i baksidan av axeln |
| 11 - Rygg och axel 1 | | | | Knyt händerna bakom nacken och för armbågarna långsamt framåt. Prova att låta armbågarna möta varandra. Håll positionen i 30 sekunder när du känner att det sträcker mellan skulderbladet och på baksidan av |
| 12 - Stretchning skuldra (m. | | | | Stå upprest. Böj den ena armen och lägg handen upp på axeln. Ta tag i armbågen med motsatt arm och tryck mot armbågen. Håll ca 30 sek |



[Se video av dina övningar](#)