

Baltic Rehab AB

Av: Bengt Sandberg leg sjukgymnast/ergonom

Fas 4 - Rehabilitering/subacromiell dekompression vecka

6 till 8



Träna var-och varannan dag

Övning 1-4 3 omgångar á 20-30 repetitioner i sk cirkelträning

Övning 5-8 3 omgångar á 20-30 repetitioner i sk cirkelträning

Övning 9-11 3 omgångar á 30 sekunder i sk cirkelträning

Övning	Illustration	Träningsfokus	Övningsdata	Kommentar
1 - Pilbåge m/gummiband				Håll bandet framför dig med rak arm (som om det skulle vara en pilbåge). Sträck bandet genom att föra armen bakåt samtidigt som du lätt vrider överkroppen tills armbågen pekar rakt bakåt. Håll positionen i
2 - Splitstående drag till hakan m/				Stå på bandet med den främre foten. Håll ett handtag i var hand. För överarmarna ut åt sidan och böj armbågarna, så att du lyfter armarna längs kroppen tills händerna är vid hakan.
3 - Stående rodd m/gummiband 1				Fäst bandet långt ned. Stå bredbent vänd mot väggen med ett handtag i var hand. Håll armarna raka framför kroppen. Dra handtagen mot magen. Återgå långsamt och upprepa.
4 - Stående enarmsdrag inåt				Fäst bandet högt upp. Stå med sidan åt väggen och ta tag i bägge handtagen med armen rakt ut från kroppen. Dra armen ned och in mot höften. Återgå långsamt och upprepa. Byt arm.
5 - Magliggande axelrotation på en				Ligg på mage på bollen. Lyft armarna ut åt sidan. I startpositionen är skulderbladen ihoppressade och det är 90 graders vinkel i armbågarna. Håll överarmarna stilla och vrid underarmarna framåt och upp.
6 - Magliggande hantelrodd på en				Ligg på mage på bollen med en hantel i var hand. Håll armbågarna lätt böjda. Lyft armbågarna ut till sidan och uppåt samtidigt som du trycker ihop skulderbladen. I slutläget ska armbågarna ha 90 graders
7 - Plankan m/diagonallyft				Stå i plankställning på tår och händer. Se till att hålla ryggen rak. Håll balansen medan du lyfter och sträcker motsatt arm och ben.
8 - Modifierat push-up				Ligg på magen med händerna i mattan utanför bröstet och se ned i golvet. Stabilisera mage och rygg i neutral position. Skjut kroppen upp med hjälp av armarna och ha knäna i golvet. Håll ställningen några
9 - 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
10 - Baksida axlar 1				Stå med den ena armen över bröstet. Ta tag i armbågen och dra armen i riktning av axeln tills du känner att det sträcker i baksidan av motsatta axeln. Håll 30 sek och byt arm.
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



[Se video av dina övningar](#)