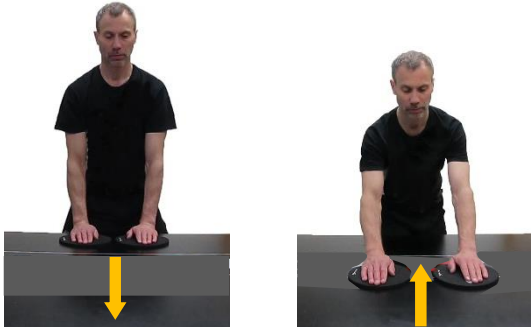
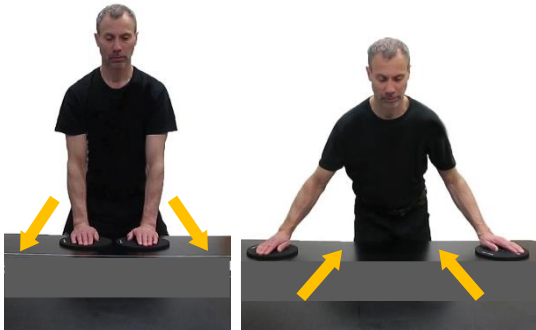


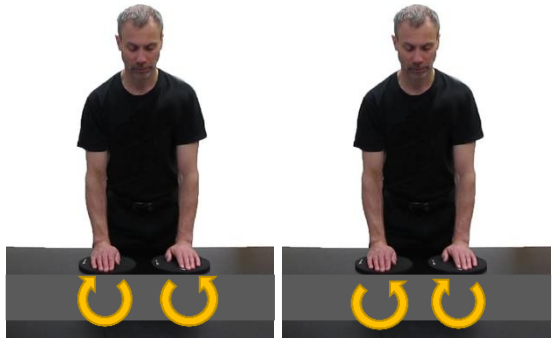
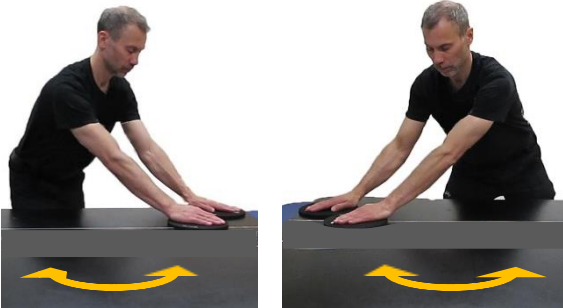
Axel - Axelprotes omvänd II

Hemträningsprogram

Träna 3 gånger per dag

Träna gärna stående framför en spegel - tänk på din hållning i alla övningar.

	1) Växelsvis höj- och sänk skulderna och böj-sträck armbågen. Håll på i ca 1 minut.
	2) Stå vid ett bord med ena benet framför det andra. Vila händerna på något som glider lätt. För armarna framåt och sedan tillbaka igen. Följ med i rörelsen med överkroppen. gånger
	3) Stå vid ett bord med fötterna lätt isär. Vila händerna på något som glider lätt. För armarna snett utåt, framåt och sedan tillbaka igen. Följ med i rörelsen med överkroppen. gånger

	4) Stå vid ett bord med fötterna lätt isär. Vila händerna på något som glider lätt. För händerna runt i en cirkel. gånger Upprepa åt andra hållet gånger
	5) Stå vid ett bord med fötterna lätt isär. Vila händerna på något som glider lätt. Låt händerna svepa i en halvcirkel från sida till sida. gånger
	6) Sitt vid ett bord. Vila underarmen mot bordet: För underarmen snett utåt framåt, vrid samtidigt upp handflatan. För tillbaka till utgångspositionen. gånger

1177.se

Programmet är kopplat till din behandling som du fått i samband med ditt besök på sjukhuset

