

# TRÄNA RÖRLIGHET OCH STYRKA I AXLARNA

Många arbetsställningar ger stora belastningar i nacke, axlar och skuldror. Därför är det viktigt att träna styrka och rörlighet i axelpartiet. Du kan öka rörligheten och styrkan i axlarna med hjälp av dessa övningar. Utför övningarna i lugn takt och upprepa varje övning 8-15 gånger i 1-3 omgångar beroende på träningsgrad.



Lyft armarna med 90° vinkel i armbågen, underarmarna uppåt. Vrid sedan underarmarna så att de pekar rakt ner.



Håll underarmarna mot magen. Roterar båda armarna utåt.



Stå mot en vägg. Håll överarmen rakt ut och underarmen mot golvet. Tryck ihop och dra skulderbladen nedåt samtidigt som du vrider och lyfter underarmen rakt uppåt.



Stå mot en vägg. Böj lite i armbågarna, med handryggarna vänd mot väggen. Lyft armarna rakt upp längs väggen. Sänk armarna tillbaka till utgångsläget. Upprepa.



Sitt med armarna bakom rumpan och fingrarna framåt. Böj och sträck i armbågen så att rumpan lyfter från golvet.



Ligg med armarna ut åt sidan. Lyft båda armarna och dra samtidigt ihop skulderbladen. Sänk långsamt och upprepa.



Ligg med armarna utåt och handflatorna framåt. Lyft armarna och klappa händerna framför huvudet. Återgå och upprepa.



Ligg på rygg och håll ett hoprullat rep i händerna med raka armar. Dra in naveln och dra bröstskorg och skuldror mot höfterna samtidigt som du sänker armarna mot golvet.



Håll ena överarmen utåt mot golvet med överarmen uppåt. Sänk underarmen långsamt mot golvet utan att lyfta axeln.



Ligg med ena överarmen mot golvet, längs med kroppen. Vrid sakta överarmen till 90° ut från kroppen.



Ligg på mage med pannan mot golvet. Armarna på golvet, med 90° vinkel i armbåge och axel. Roterar ena armen genom att lyfta underarmen från golvet.



En variant på de två övre övningarna, med en hantel som belastning. Var försiktig så att du inte belastar axeln med för tung vikt innan du har tränat upp styrkan.