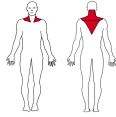
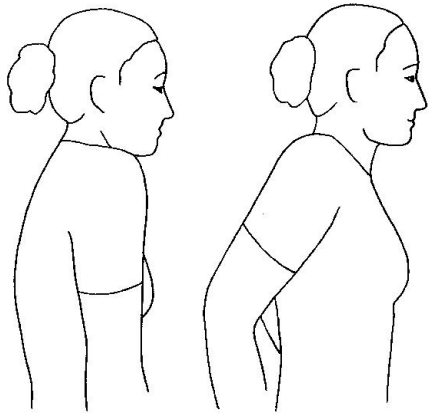


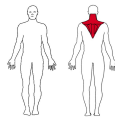
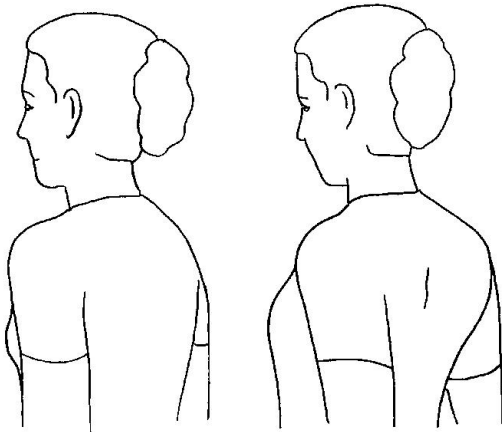
Utför träningsprogrammet 1g/dag.



### 1. Rulla med axlarna 3

Rulla med bägge axlarna samtidigt. Försök att göra stora cirklar. Rulla först några gånger åt det ena hållet, och därefter några gånger åt det andra. Armarna ska hänga ner längs sidan.

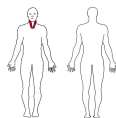
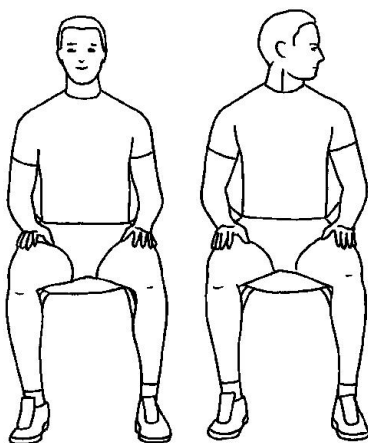
**Set: 2 , Repetitioner: 5-10**



### 2. Sammandragning av skulderblad 3

Stå upp med armarna hängande längs sidorna. Drag skulderbladen samman och lite neråt.

**Set: 2 , Repetitioner: 5-10**

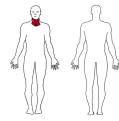
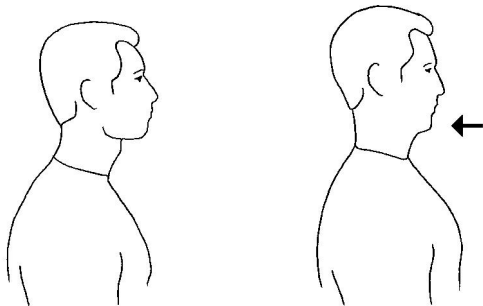


### 3. Rotation av nacke

Sitt upprest på en stol. Roter huvudet åt vänster och därefter åt höger.

**Set: 2 , Repetitioner: 5-10**

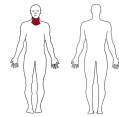
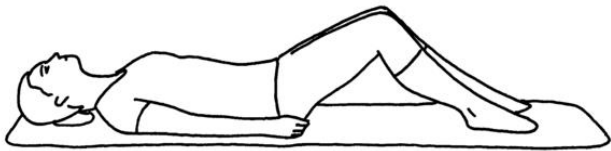




#### 4. "Dubbelhaka" 1

Övningen kan göras sittande eller stående. Dra in hakan och gör "dubbelhaka", utan att böja huvudet framåt. Håll denna ställning i ca. 15 sekunder och vila en stund, innan du upprepar övningen.

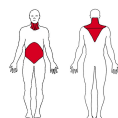
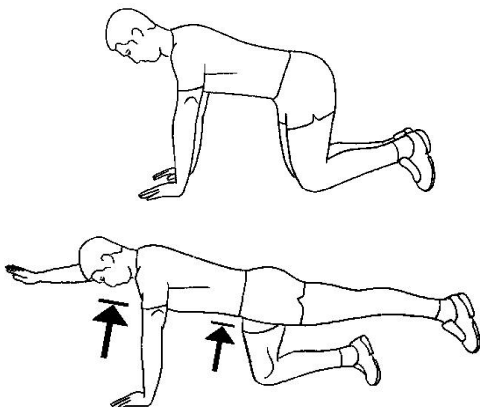
**Set: 2 , Repetitioner: 5-10**



#### 5. Aktivering av djupa nackflexorer

Ligg på en matta med knäna i lätt böj och nacken i en neutral position. Dra hakan in och pressa försiktigt nacken mot underlaget. Tänk på att du inte aktiverar de sneda halsmusklerna.

**Set: 2 , Repetitioner: 5-10**

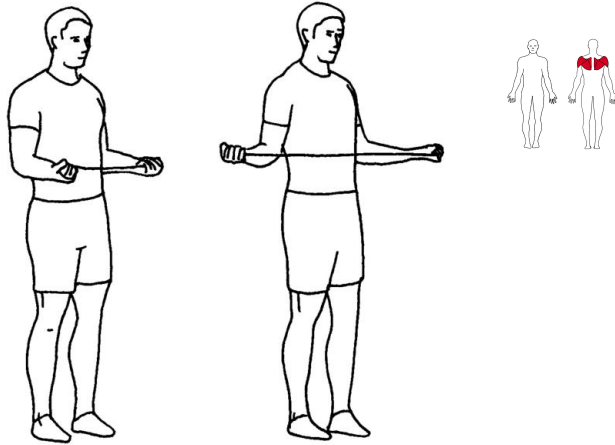


#### 6. Arm och benlyft fyrfota

Stå på alla fyra utan att "hänga" i skulderpartiet. Lyft huvudet så att det är i förlängning av överkroppen och dra in hakan. Spänn nedre delen av magen genom att trycka in naveln mot ryggen. Sträck det ena benet bakåt samtidigt som du lyfter motsatt arm. Se till att stabilisera bäckenet så det inte tippas nedåt under rörelsen. Återvänd, och upprepa med motsatt sida.

**Set: 2 , Repetitioner: 5-10**



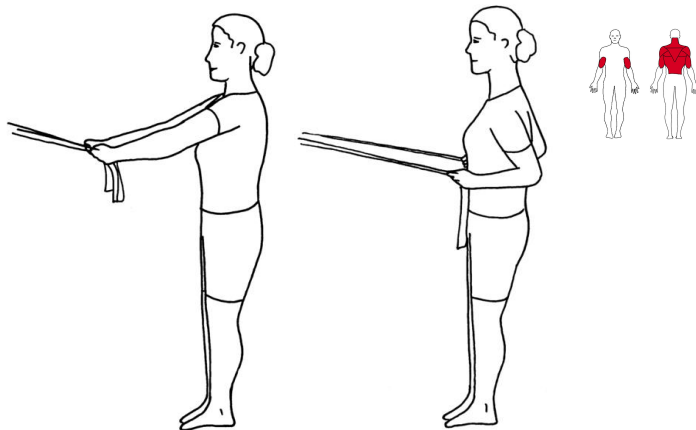


### 7. Band Pull Apart: Utåtrotation skuldra

Håll ett gummiband framför magen med ungefärligt skulderbrett avstånd mellan händerna.

Överarmarna längs kroppen med 90° böj i armbågarna. Roterar underarmarna så att handflatorna pekar upp. Från denna position för du armarna från varandra och bakåt samtidigt som du för ihop skulderbladen. Det sker en rotation i överarmen. Bröstit pressas upp och fram. Kontrollera att armarna långsamt kommer tillbaka till utgångsställning.

**Set: 2 , Repetitioner: 5-10**



### 8. 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.

**Set: 2 , Repetitioner: 5-10**

