

Axelartrosträning – Osteoarthritis

Övningar 1 - 5 är med fitnessband. Självt har jag ett grönt 150 cm. Köper man ett paket brukar det komma i olika färger och motstånd. Övning 6 - 10 är med en pinne.

För videoguide, gå till: https://youtu.be/IEdH0nOt_TE

1. Shoulder Opener with Fitness Band

Håll bandet dubbelt, 75 cm brett. Håll ovanför huvudet. Dra bandet nedåt & utåt mot axlarna. Man ska sträva efter att bredden ska öka ju längre ner du kommer.

2. Fitness Band Chest Press

Lite likt en bänkpressövning. Håll ena sidan av bandet 20 cm in från kanten. För bandet runt kroppen i skulderhöjd. Ta tag i andra bandet, även det 20 cm in från kanten. Gör övningen i stil med stående bänkpress. Ska dock ta i nedre delen av axlarna.

3. Fitness Band Pull Apart

Håll bandet på raka armar ut från kroppen, axelbrett. Dra bandet mot dig och samtidigt utåt så bandet blir bredare. Lite likt stående bänkpress.

4. Shoulder Stretches with Fitness Band

Håll bandet dubbelt, 75 cm brett bakom huvudet. I höjd med öronen. Dra bandet så det blir så långt som möjligt innan man sakta går tillbaka mot startpositionen.

5. Overhead Rotation

Håll bandet dubbelt, 75 cm brett. Håll händer ihop ovanför huvudet. För bandet sakta ner bakom ryggen. Sträva efter att ha bandet så spänt som möjligt. Ner vid rygglutet för armarna in mot varandra. Detta ska ta 5 sekunder att utföra. Återgå på samma sakta sätt till startposition.

6. Reverse Curl with Stretched Arms with a Stick

Stående framåtlutad med böjda ben, liknande en halvdjup knäböj. Håll pinnen ut från kroppen. Gör en underarmscurl (omvänd bicepscurl) med raka armar.

7. Shoulder, Side to Top with a Stick

Stående med pinnen framför kroppen. Håll en hand med överhandsgrepp och en med underhandsgrepp. Tryck med överhandsgreppen upp andra armen. Sträva efter att pinnen är rak, längs med kroppen.

8. Shoulder, Stretch from Side to side with a Stick

Pinnen framför kroppen. Håll en hand med överhandsgrepp och en med underhandsgrepp. Tryck med överhandsgreppen upp andra armen. Tryck pinnen uppåt utåt för att stretcha ut bröstmuskel och öka rörligheten i axlarna.

9. Shoulder Press and Hip Turns with a Stick

Framåtlutad med pinnen i axelhöjd. Pressa pinnen framåt, svagt uppåt. När armarna är raka, vrid höften sida till sida. Håll knäna så stela som möjligt. Den är nedre delen av ryggen som ska göra arbetet.

10. Shoulder Dislocates with a Stick

Stående med pinnen framför kroppen. För med raka armar pinnen över huvudet tills det tar emot.