

Hänga räcke

Något av det enklaste och bästa du kan göra för att få bättre axelhälsa är att hänga. Våra axlar är gjorda för att hänga och klänga. Att hänga gör att dina axlar blir starkare och mer flexibla. Dessutom är det skönt att stretcha axlarna. Ryggen sträcks ut och små låsningar i kotorna kan släppa.

Hoppa upp och håll. Det är hela grejen. Förutom axlar och rygg tränas, armbågar, handleder och greppet. När jag började med denna övning var det svårt att göra mer än 10 sekunder på grund av smärta av min "artros". Nu är 90 sekunder genomförbart.

Sju varianter av en bra, men tråkig övning. Övning åtta är en svårare variant. Men med vissa variationer och utmaningar kan även "Hänga räcke" vara kul att träna. Förslagvis är att börja med 10 sekunder per övning och dag. Gör de sju första övningarna och i två varv, då får du ett träningspass på tio minuter.

1. **Regular Dead Hang** – Hoppa upp med handflatorna från kroppen (Chinsfattning). Du ska ta tag i en (smal) pinne. De smala är de som man går armgång (Monkey bar) med eller de som finns på ställningar/burar på utegym.
2. **Regular Dead Hang, fat grip** – Håll på den tjocka sidopinnen, handflatorna från kroppen (Chinsfattning). Fat grip finns på de ställningar där man kan gå armgång, det är på sidorna man ska hålla i.
3. **Dead Hang Reverse Hold** – Är som övning ett men man har handflatorna mot kroppen (Pull-upsfattning).
4. **Dead Hang Reverse Hold, fat grip** – Är som övning två men man har handflatorna mot kroppen (Pull-upsfattning).
5. **Wide Grip Hold** – Håll händerna på de tjocka sidopinnarna. Blir mer greppträning men även annan känsla för att man handflatorna mot varandra.
6. **Two Bars Hold, two bars between hands** – Håll på de två smala pinnar. Ha två tomma pinnar mellan händerna. Handflatorna är mot varandra.
7. **Two Bars Hold** - Håll på två smala pinnar bredvid varandra. Handflatorna är mot varandra. Tar annorlunda mot övning sex när man har händerna närmare.
8. **Extra – Lamp Post, Hang and Hold – Extra** – Extraövningen ställer höga krav på greppet. Välj ut en vanlig lyckstolpe. Hoppa upp så du har fötterna över marken och håll kvar.

På Youtube har jag en film med 15 varianter: <https://youtu.be/ZFogn5INPEY>