

Stretching Axel

Övning 1 – M. Infraspinatus

Lägg handryggen i svanken. Ta tag om armbågen med den friska sidans hand.

Dra armbågen framåt.

Alternativt:

Luta dig mot en dörrpost så att armbågen åker framåt.



Övning 2 M.Supraspinatur

Korsa armarna framför bröstet.
Ta tag med höger hand runt vänster handled. Tryck sedan vänster underarm nedåt/utåt.
Håll 30 sek.

Upprepa sedan samma på motsatt sida.

