

Axelrehab övningar



sidliggande-utåtrotation



rak arm-tryck upp skuldran
för armen ner-upp-sida-sida



gummislang. diagonalt
uppåt –utåt. uppåt-inåt



90° vinkel i armbågen
utåtrotation



90° vinkel i armbågen
rotera uppåt



nackpress



triceps curl



dips



omvänd "flies"



armhävning på
balansbräda



armhävning på
boll mot vägg



rulla stången
mot dig



rulla bollen
mot dig



"hinderbana" flytta
"gå" fram & tillbaka