

## Student

Av: Malin Olsson

## Träningsprogram Hemprogram (myalgi trapezius)



Övning	Illustration	Träningsfokus	Övningsdata	Kommentar
1 - Axel cirklar				Sitt rakt och placera fingertopparna på axlarna. Rita stora cirklar i luften genom att föra armbågarna nedåt/bakåt, och sedan uppåt/framåt. Upprepa övningen några gånger, och rita sedan cirkelarna åt motsatt håll. Då börjar du övningen genom att föra armbågarna nedåt/framåt och uppåt/bakåt. Äldre och seniorövning
2 - Wall slides skuldror				Stå intill en vägg. Böj armbågarna och lägg underarmarna intill väggen med handflatorna pekande ut från väggen. Flytta armarna upp över huvudet tills de är helt raka. Sänk långsamt ned till utgångsposition igen genom att dra skulderbladen ned och ihop. Undvik att göra rörelserna för fort eftersom det då blir svårt för partnern att följa efter.
3 - Enarms hantelrodd				Stå med ena knät och ena armen på en bänk. Håll en hantel i den fria handen och låt armen hänga tungt. Dra upp axeln och lyft armbågen bakåt och uppåt, tills hanteln är i nivå med magen. Håll ryggen rak. Sänk långsamt tillbaka. Träna primärt: m.latissimus dorsi, m.teres major, m.trapezius, m.rhomboideus. Assisterande muskler: m.biceps brachii, m.deltoides m.fl.
4 - Nacke 1				Luta huvudet försiktigt mot axeln. Lägg handen på huvudet med ett lätt tryck så att det sträcker i utsidan av nacken. Låt motsatt arm och axel hänga tungt ner. Håll i 30 sek. och upprepa åt motsatt sida.
5 - Nacke 2				Luta huvudet snett nedåt med näsan mot armhålan. Lägg samma sidas hand på bakhuvudet med ett lätt tryck så att det sträcker i nacken på motsatt sida. Låt motsatt arm och axel hänga tungt ner. Håll i 30 sek. och upprepa åt motsatt sida.