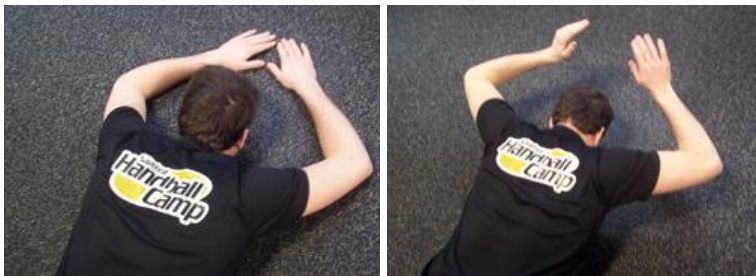




Axel - magliggande armar rätt ut i sidan, för ihop skulderbladen först, lyft därefter armarna en liten bit från golvet, lyft gärna vikter eller typ vattenflaskor 2 x 15.



Axel - muskler som stabiliserar skulderbladen. Fyrfota först raka armar tryck upp skulderbladen och sänk ner, hjälp gärna till genom att guida bröstkorgen upp och ner, När de hittat upp på fötterna 2 x 15-20.



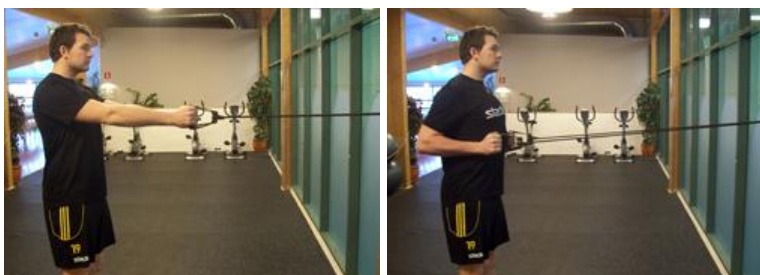
Axel – Håll armarna i en diamant liknande triangel ovan huvudet. Lyft upp armbågar och händer från golvet 2 x 10-15.



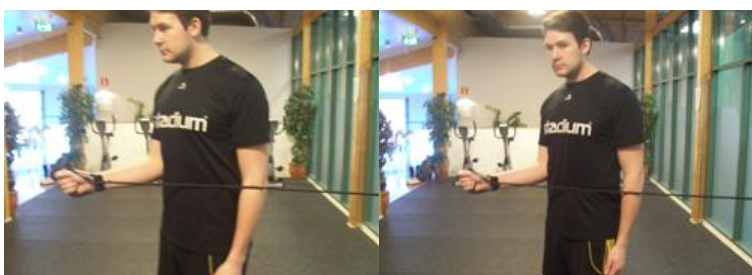
Axel/rygg – rak kropp högt läge i axeln, sug in magen, böj armarna, sträck upp och tryck upp ytterligare till ett högt läge i skulderbladet. 2 x 10-15.



Axel – för skulderbladsstabiliserande muskler, sträck raka armar rätt upp mot taket. Börja på låg vikt och öka successivt. 2 x 20.



Axel – skulderblad. Fäst gummibandet i brösthöjd. Drag ihop skulderbladen först, kontrollera gärna, drag armbågar nära kroppen bakåt utan att lyfta axlarna. 2 x 15-20.



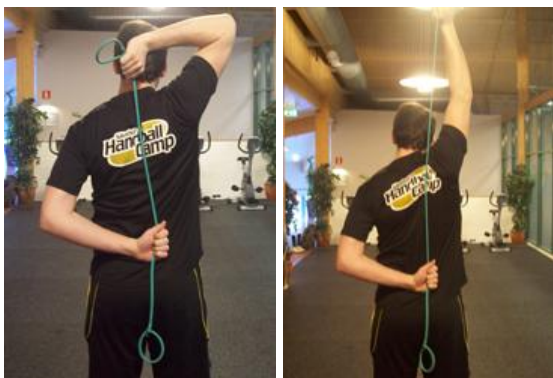
Axel – utåtrotation. Ställ dig med bandet fäst i armbågshöjd armbågen böjd till 90 grader. Rumpan/sidan mot fästet. Vrid underarmen utåt men låt överarmen ligga kvar intill kroppen. Vrid ut till rakt fram 2 x 15/arm



Axel – Stå på bandet, 70 grader i axeln, 90 grader i armbågen vrid upp underarmen till rakt upp, armbågen stilla. 2 x 15.



Axel – sätt knäet under motsatt knä, lyft armen rakt framåt nära örat, inte dra upp axeln mot örat, 2 x 15/arm.



Axel – triceps. Håll bandet bakom ryggen, övre armen nära örat, sträck upp övre armen rakt upp utan att falla ut från örat. 2 x 15/arm.



Vrist/knä/höft/rygg/axel Hopprep alla former fantastiskt bra härdningsträning, Variera hoppform, fin hållning och lagom långa sekvenser så att fokus på kvalité går att hålla.



Skulderbladsträning

Magliggande pannan i golvet. Kontrollera att skulderbladen verkligen möter varandra och att de inte drar upp axlarna mot öronen. Lyft armarna nära kroppen uppåt en liten bit. Vid god kontroll använd hantlar eller dyl. för mer motstånd. Upprepa 2-3 x 15.



Helikoptern

Magliggande, benen i luften. För en boll upp ovan huvudet byt hand för bollen ner bakom ryggen byt tillbaka. Då boll blir för lätt byt till hantel eller dyl. Upprepa 2 x 10/riktning



Hantel/boll lyft åt sidan

Syfte: Träna styrkan kring skulderbladet och i utåtrotation av axeln. Med brett mellan knäna och kontroll på magmusklerna även hålla emot den rotation som uppstår dvs. träna bålmskulaturen.

Utförande: Fyrfota, brett mellan knäna, händerna placerade underaxlarna. Sug in magen stilla med överkroppen. Lyft en arm rakt utåt så att 90 grader i axelleden bildas. Tummen uppåt! Börja med boll, bra för att träna greppa och byt ut till allt tyngre föremål, vattenflaska, hantel eller viktskiva. Upprepa 2 x 15/sida.



Utåtrotation i par

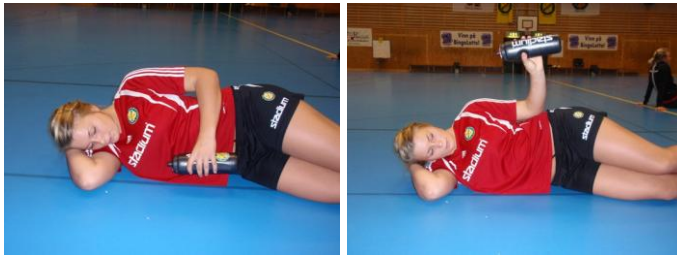
Syfte: Stärka de muskler som utåtroterar i axeln. Kraftfullare skott och skadeförebyggande för axelbesvär.

Utförande: Böj armarna till 90 grader i armbågen, överarmen vilar mot kroppen.

Vrid ut underarmarna mot kompisens armar utan att armbågen lämnar överkroppen.

Antingen bakifrån, större stabilitet eller vända mot varandra håll emot händerna.

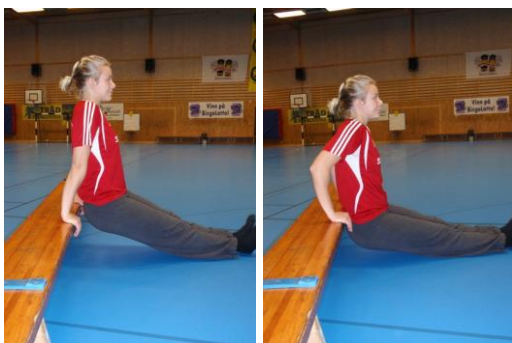
Vrid ut håll kvar kraften i 5sek - vila upprepa 15ggr och byt armarnas läge så kompiserna får jobba.



Sidliggande utåtrotation

Syfte: Öka styrkan i de muskler som utåtrotter i axeln vilket är mycket värdefullt för såväl axelns skydd som ett bättre skott.

Utförande: Sidliggande med böjda ben, armbågen i sidan och armbågen böjd till 90grader. Använd ex vattenflaska eller boll först men spå fort det är möjligt hämta små viktskiver eller hantlar för bättre effekt. Lyft inte handen högre än rätt upp. Upprepa 2 x 15.



Triceps mot bänk

Syfte: Öka styrkan i triceps för att förbättra kraften i skottet och skydda armbågen.

Utförande: Händerna med fingrarna framåt på kanten av en bänk. Rumpen nära kanten. Böj armbågen så att kroppen sänks rakt ner, nära bänken. Tryck upp igen.

Upprepa 2ggr 15-20. Övningen får inte smärta i axeln. Var noga med rumpans placering så att de inte bara hänger ner i axlarna.



Fyrfota armlyft

Syfte: Stärka muskulaturen kring skulderbladet, ffa de muskler som sänker skulderbladet. Ger god styrka i att orka hålla armen högt vilket är bra för skottet.

Utförande: Fyrfota med högt läge i skuldran som är i golvet, inte hänga, sug in magen för god bäcken rygg kontroll. Lyft armen rakt fram nära örat med tummen upp. Boll är en utmärkt start men kan med fördel bytas ut mot vikt. Man är inte stark i detta läge så några större vikter behövs inte då fuskas det bara, Man slänger upp hanteln med hjälp av ryggen osv. Upprepa 2 x 15/arm.