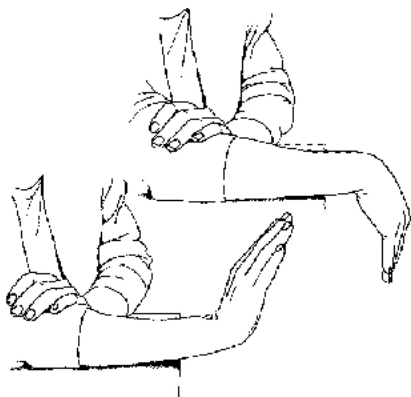


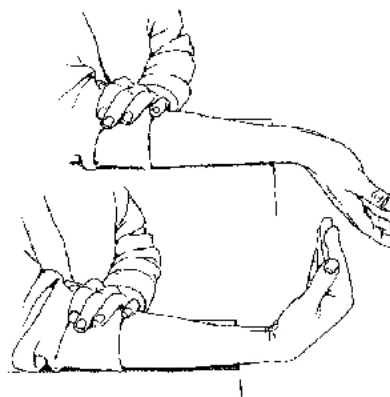


ARMBÅGSTRÄNING - Enligt Sahlgrenska akademien

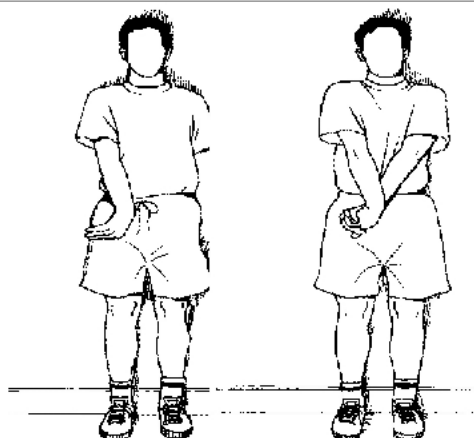
14-Dec-2010 12:34



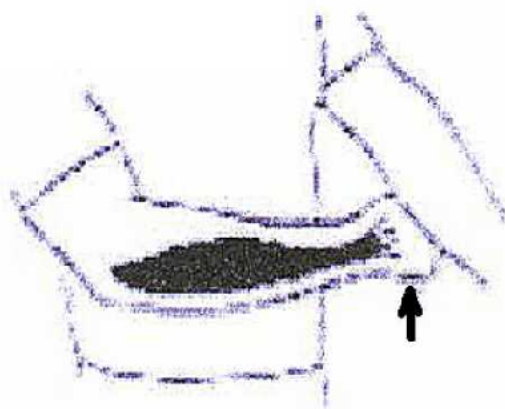
Omgångar: 1, Uppprepningar: 30, Antal: 2-3 ggr per dag
Starta utan ngn vikt i början.
Öka sedan sakta motståndet med ex.hantel.
Kör rörelsen sakta åt båda hållen.
Känn på tyngden i neråt rörelsen.
Ha hela överarmen på bordet



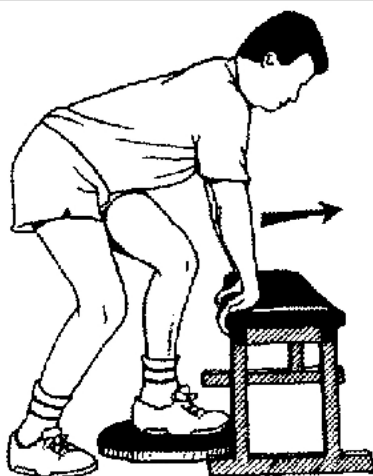
Omgångar: 1, Uppprepningar: 30, Antal: 2-3 ggr per dag
Starta utan ngn vikt i början.
Öka sedan sakta motståndet med ex.hantel.
Kör rörelsen sakta åt båda hållen.
Känn på tyngden i neråt rörelsen.
Ha hela överarmen på bordet



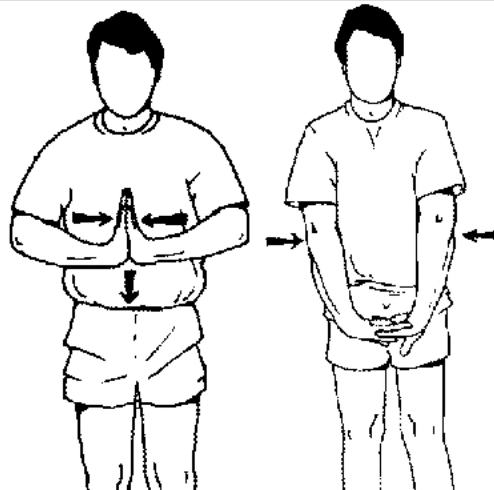
Omgångar: 3, Tid: 20 sekunder, Antal: 2-3 ggr per dag
Vrid in höger arm och böj upp handflatan. Knäpp vänster hand i höger, och böj upp höger hand med rak armbåge tills det stramar på höger underarms utsida.



Omgångar: 3, Tid: 20 sekunder, Antal: 2-3 ggr per dag
Töj genom att föra underarmens hand uppåt vida den andra underarmen.
Håll tøj sidans underarm rak hela tiden



Omgångar: 3, Tid: 20 sekunder, Antal: 2-3 ggr per dag
Med raka armbågar. Vrid armarna utåt och pressa sedan framåt tills töjning känns.



Omgångar: 3, Tid: 20 sekunder, Antal: 2-3 ggr per dag
Pressa handflatorna mot varandra. Pressa sedan nedåt tills töjning känns i underarmarnas insida.