

# TRÄNINGSPROGRAM

## AXLAR

Det här träningsprogrammet är bra att börja med om du är utpräglad svag. Det är också det program du använder om du har smärta eller tendens till smärta i axlarna. Det viktiga är att se till att bli stark i de små musklerna nära axelleden. Först därefter finns de nödvändiga förutsättningarna att gå vidare med andra övningar utan skaderisk.

Programmet är uppdelat i två steg Axel:1 och 2. Med övningarna i Axel:1 lär du dig att stabilisera axeln och se till att ha en bra hållning och utgångsställning för vidare träning. Med övningarna i Axel:2 jobbar du vidare med hållningen, stabiliserar axlarna och lägger till ytterligare moment med särskild tonvikt på de små lednära musklerna i axelleden.

Programmen är sammansatta för att lätt kunna göras hemma med gummiband för styrketräning, eller med hantlar. Rekommenderad träning är daglig eller enligt särskild rekommendation. Är du stark i musklerna i axlarna och har god kroppskänsla kan du klara av Axel:1 och 2 på några veckor. Är du svag kan det ta betydligt längre tid.

Innan du går vidare till övriga program och mer vanlig styrketräning ska du:

- Kunna behålla din utgångsposition i alla övningar. Det vill säga "stolt" hållning och med sänkta och bakåtdragna axlar.
- Känna att du har blivit starkare i de muskler du har tränat.
- Vara smärtfri innan du ökar kraven!

PROGRAM AXEL:1 - träning av skulderstabilitet och hållning

Många är svaga i musklerna på överkroppens baksida och har också strama bröstmuskler. Det ger sammantaget en något ihopsjunken sittställning med uppdragna och framskjutna axlar. Detta är en utgångsposition för armrörelser som inte främjar "axelfriskhet". En hållning med rak rygg och sänkta och tillbakadragna axlar däremot, ger en sittställning med ett optimalt utgångsläge för såväl körteknik, om du sitter i stol, som för allt annat arbete som engagerar axlarna. Det är ett utgångsläge som förebygger framtida axelproblem. Arbeta gärna framför en spegel när du gör övningarna.

Det här programmet kan även de flesta som redan har axelbesvär klara utan att förvärra, tvärtom förbättra, sina problem. Den första träningen handlar alltså om att dra tillbaka skulderbladen och förbättra hållningen. *Det är övningar som utgör stommen i träningen och ska följas med livslångt!*

PROGRAM AXEL:2 - fortsatt träning av skulderstabilitet och hållning med tillägg av axelledens små muskler

Tillägg till stabilitets- och hållningsövningarna är träning för axelledens små muskler (rotatorkuffen) och armens inåtförare; övningarna 5,6 och 7.

### Axelprogram, daglig träning eller nästan daglig träning:

AXEL:1

- Hållningsträning/axlar (Övning 1)
- Hållningsträning/skulderblad (Övning 2)
- Bakåtförande av axel och skulderblad (Övning 3A eller B)
- Bröstpress/Framåtförande av axel (Övning 4A eller B)

AXEL:2

- Hållningsträning/axlar (Övning 1)
- Hållningsträning/skulderblad (Övning 2)
- Bakåtförande av axel och skulderblad (Övning 3A eller B)
- Bröstpress/Framåtförande av axel (Övning 4A eller B)
- Utåtrotation i axelleden (Övning 5)
- Inåtrotation i axelleden (Övning 6)
- Nedåtdrag (Övning 7)

Tips! Använd verktyget Kom-ihåg lista med eget upplagt program och lägg in dina övningar. Samtliga övningar finns med bilder och instruktioner i Övningsbanken.

(Axelprogrammet är sammanställt av Marie Alm)