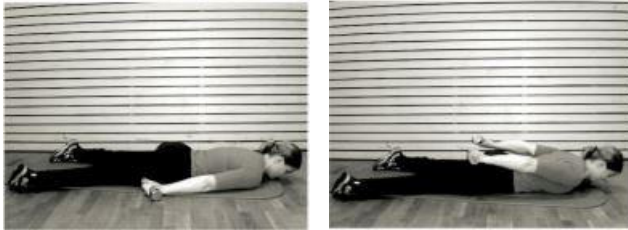


## **Liggande skulderövningar med bra rörelsekontroll**

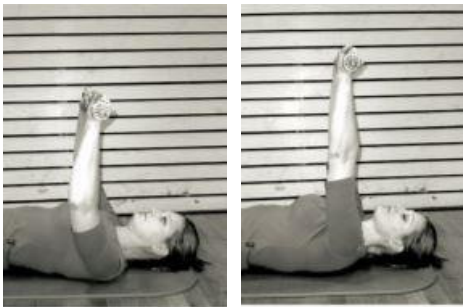
### **Magliggande skulderträning/Bakåtförande av axel och skulderblad**

Dra ihop skulderbladen samtidigt som du lyfter armarna i riktning mot taket.



### **Hantelpress i ryggliggande/Framåtförande av axel**

För armen (rak) mot taket. Skjut ytterligare en bit mot taket så att skulderbladet lättar något från underlaget.



### **Ryggresning från magliggande/Framförande av axel**

Ligg med stöd av underarmarna. "Skjut rygg" som en katt så att skulderbladen pressas isär.

