

Move!-rörlighetsträning för överkroppen

Axelleden är den rörligaste leden i människokroppen. God rörlighet i axelleden är viktig för att man ska kunna smidigt utföra vanliga saker, bl.a. klä på sig, sköta håret, ta i och flytta på saker. God rörlighet är också nyttig i många hobbyer. Move!-mätningar bedömer rörligheten i axellederna. Hos unga kan

begränsad rörlighet i axelleden bero på försämrad hållning, stelhet i övre ryggen eller strama muskler. Skillnaden mellan sidorna kan vara rätt så betydande. Begränsad rörlighet hos unga bör behandlas genom regelbunden rörlighetsträning och upprätthållande av en god hållning.

Move!-träning utnyttjas för att förbättra funktionsförmågan. Träning sker på fritiden eller i skolan, på egen hand eller i en större grupp, en rörelse i taget eller som ett helt program.

Uppvärmning

Boxning

Ställ dig i gångposition. Håll den ena övre extremiteten böjd intill kroppen och den andra rak framför kroppen. Gör boxningsrörelsen 20 gånger.



Stakning

Lyft upp övre extremiteterna och sväng ner övre extremiteterna avslappnat samtidigt som du böjer knäna. Upprepa 10 gånger.



Sväng och krama

Stå upp med benen bredvid varandra och luta överkroppen svagt framåt. För övre extremiteterna åt sidan och korsade dem framför kroppen. Böj dig i knäna. Upprepa 10 gånger.



1. Bröstmuskelstretch

Ställ dig i gångposition med sidan mot väggen. Lyft armen snett bakåt mot väggen. Luta dig framåt en aning och vänd överkroppen bort från väggen. Känn stretchingen i bröstmuskeln. Håll positionen i några sekunder. Upprepa 5 gånger/arm.



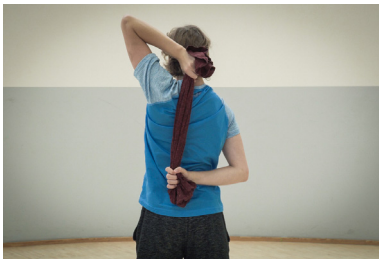
2. Tricepsstretch

Ställ dig i gångposition med ansiktet mot väggen. Lyft ena armen mot väggen och böj armbågen. Tryck överkroppen lätt mot väggen tills du känner stretchingen på baksidan av överarmen. Håll positionen i några sekunder och slappna sedan av. Upprepa 5 gånger/arm.



3. Stretching av rotatorkuffen

För en handduk eller annat lämpligt hjälpmedel bakom ryggen. Se till att ha en god hållning. Ta tag i handduken uppifrån med ena handen och nerifrån med den andra. Använd den övre handen för att lyfta den nedre högre upp. Känn stretchingen i den nedre armens axelområde. Håll positionen en stund och slappna sedan av. Upprepa 5 gånger/arm.



4. Kuta och svanka

Ställ dig på alla fyra. Kuta och svanka övre ryggen växelvis. Upprepa 10 gånger.

