

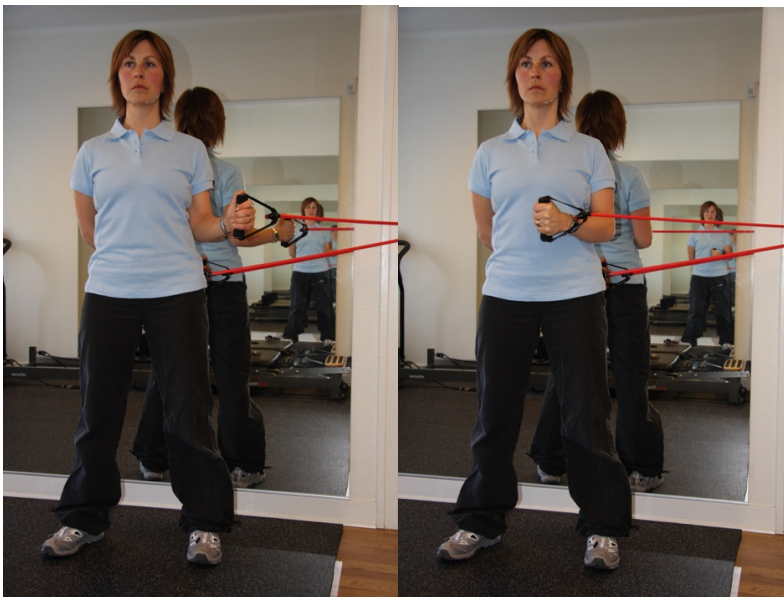
Utåtrotation- Axelled



Startposition

Slutarbetsfas

Inåtrotation- Axelled



Startposition

Slutarbetsfas

Utåt resp inåtrotation i axelled.

Utåtrotation

- greppa gummibandet så det spänns upp när du roterar ut armen.
- se till att armbågen har kontakt med kroppen hela tiden genom rörelsen.
- rotera ut c:a 45grader.

Upprepa rörelsen när du spänner upp gummibandet i en inåtrotation (som på bilden).

3set om 15 Repetitioner vardera.