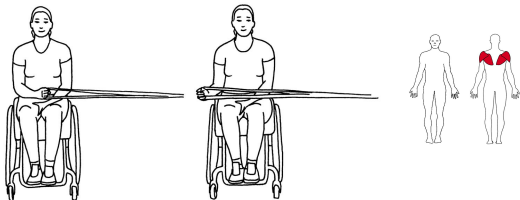


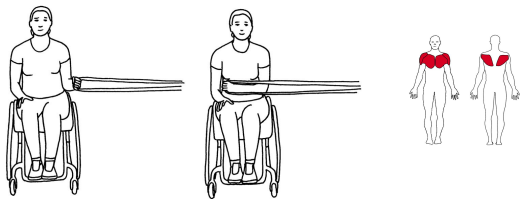
1. Rodd

Fäst gummibandet i höjd med naveln. Sitt med ansiktet mot fästpunkten. Håll armarna rakt framför kroppen och dra gummibandet mot magen. Sänk långsamt tillbaka. Stabilisera med magen.



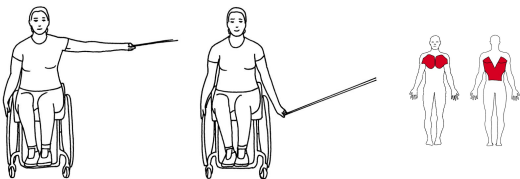
2. Utåtrotation axel

Fäst gummibandet i höjd med naveln. Sitt väl in på rullstolen med sidan av rullstolen vänd mot fästpunkten. Håll tag i gummibandet med armen som är längst bort ifrån fästpunkten. Ha ca. 90 grader vinkel i armbågen och håll överarmen väl intill överkroppen. Roterar underarmen utåt så långt du klarar. Upprepa på motsatt arm.



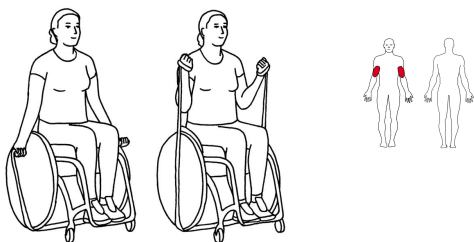
3. Inåtrotation axel

Fäst gummibandet i höjd med naveln. Sitt väl tillbaka på rullstolen med sidan av rullstolen vänd mot fästpunkten. Med armen som är närmast fästpunkten, håll ca. 90 grader vinkel i armbågen och med överarmen väl intill överkroppen. Roterar underarmen in mot magen. Upprepa med motsatt armar.



4. Sidodrag nedåt inåt

Sitt väl in i rullstolen. Fäst gummibandet i en fästpunkt på väggen i axelhöjd. Rullstolen ska vara placerad med sidan mot fästpunkten. Innersta armen hålls rakt ut från kroppen. Dra med rak arm ner och inåt mot höften. Släpp sakta tillbaka. Upprepa med den motsatta armen.



5. Biceps

Fäst gummibandet under drivhjulen på rullstolen och ta tag i ändorna på gummibandet i vardera hand. Böj armbågarna och dra gummibandet upp mot axlarna med handflatan vänd uppåt. Sänk sakta tillbaka. Överarmarna hålls stilla längst sidan av överkroppen genom hela rörelsen.



6. Enarms bakåtföring

Fäst gummibandet under fötterna. Sitt med överkroppen framåtlutad och stötta dig med den fria underarmen på låret. Ta tag i änden på gummibandet med den ena handen och låt den hänga längst sidan av rullstolen. Dra axeln och armen upp längst sidan av kroppen med rak armbåge till handen är väl bakom ryggen. Sänk sakta tillbaka.

