



Kom tillrätta med **MUSARMSBESVÄR**

Tips

Tänk på att kombinera träning med att fokusera på din hållning i vardagen.

Sträva efter att hålla axlarna bakåt/nedåt – och knäpp fast skulderbladen där – utan att kompensera med mer svank.

Excentrisk träning

Välj en hantel och sträck armen rakt ut åt sidan. Starta med sträckt och låst armbåge och med handleden fullt uppåtböjd. Sänk



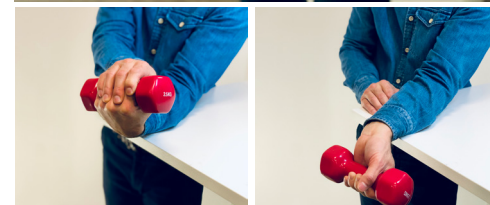
sedan ner vikten samtidigt som du bromsar rörelsen i handleden kontrollerat, sikta på 6 sekunders excentrisk/mothållande fas. Det är långsammare än man kan tro. När du kommit hela vägen ner i handleden så roterar du armen.

Nu gör du på liknande sätt igen fast denna gången med handflatan uppåtböjd. Var noga med att börja i fullt uppåtböjt läge i handleden så du får arbeta i fullt rörelseomfång. Sänk sakta ned handleden igen samtidigt som du bromsar rörelsen.



Hur många reps? Till exempel 10 x 3 – och det är viktigt att det blir lite jobbigt mot slutet!

Är det svårt att hålla vikten rakt ut från kroppen så kan du ta stöd med armen mot en bänk. Hjälプ handen upp och jobba bara i excentrisk/mothållande fas.



Stretch av underarmsmusklerna

Kombinera med stretch av underarmsmuskulaturen. Helt rak armbågsled, knyt näven hårt och böj handleden nedåt. Känn hur det stramar på utsidan av underarmen. Hjälп eventuellt till med andra handen.

För att stretcha insidans muskulatur kan du böja handleden uppåt med bibe hållen rak arm, laborera här med en öppen och stängd näve.

