

# axelstärkande

Det här är en nivå ett sekvens som fokuserar särskilt på axlarnas rörlighet och styrka. Du tränar på att sträcka ordentligt på armarna vilket skapar mer rörlighet och muskeluthållighet i axlarna. Du förbättrar även rörligheten och styrkan i övre delen av ryggen. En stor del axelbesvär beror på nedsatt styrka, koordination och rörlighet. Om du praktiserar tålmodigt och regelbundet försvinner många besvär i axlarna nästan helt.

Video:

[https://drive.google.com/file/d/1EOBmb5brX3ncWTO\\_iW3Z6yrd3z0-gs0i/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1EOBmb5brX3ncWTO_iW3Z6yrd3z0-gs0i/view?usp=sharing)

## Förberedelse

Sitt med lätt korslagda ben i sukhasana 2-5 min.

Lugn och mjuk andning.



sukhasana

Stanna ca 10 andetag i varje position.

Upprepa  
2 ggr



urdhva hastasana



badanguliasana



gomukhasana



paschima namaskar

## Uppvärmning

Upprepa  
10 ggr



adho mukha



urdhva mukha



chaturanga



urdhva mukha

svanasana

svanasana

dandasana

svanasana

### Stående

Gör varje position först mot höger och sedan mot vänster sida.

Stanna 5-10 andetag



ardha uttanasana



uttanasana



vrksasana



trikonasana



parsvakonasana



virabhadrasana II

### Sittande

stanna 5-10 andetag



dandasana



bharadvajasana I  
hö/vä



marichyasana III  
hö/vä

### Inversioner



stanna 2-5 min setu bandha sarvangasana, block och böjda ben

### Avslutande



