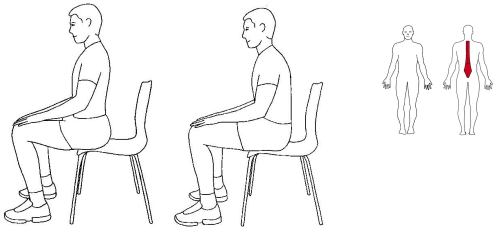


Gennemfør gerne øvelserne 3 gange.

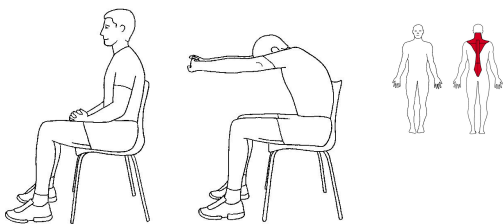
Vær opmærksom på, at hvis du oplever smerter eller andet ubehag, ifm. udførelse af træningsøvelser i dit program, så skal du stoppe øvelsen og henvende dig til en fysioterapeut via FHC rådgivningscenter, eller andet autoriseret sundhedspersonale, så som egen læge.



1. Siddende svaj og krum i lænden

Sæt dig lidt frem på stolen. Krum og svaj i lænden, ved at du vipper bækkenet frem og tilbage.

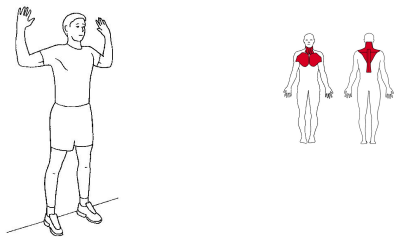
Lav øvelsen 1 min



2. "Skyd ryg"

Sid med hænderne foldet i skødet. Løft armene og stræk dem fremad samtidig med at du skyder ryg. Når du mærker at det strækker mellem skulderbladene/i ryggen holder du stillingen 30 sekunder, før du retter dig op igen og slapper af.

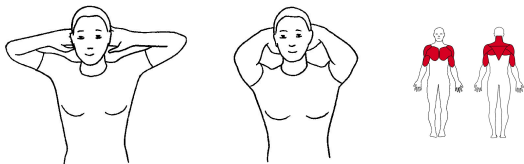
Lav øvelsen 1 min



3. Holdningsøvelse med ryggen mod væggen

Stå med ryggen mod væggen. Løft armene og placer håndryggen mod væggen. Sørg for at holde bagehovedet mod væggen og hagen trukket lidt ind. Pres armene let ind mod væggen så du mærker spænding i skulder- og rygmuskulatur samt at det strækker på forsiden af skulder og bryst. Hold positionen 5-10 sekunder før armene føres ned igen.

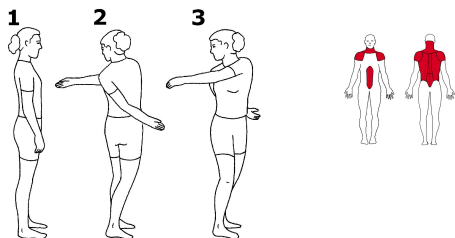
Lav øvelsen 1 min



4. Ryg og skuldre

Stå med hænderne foldet bag hovedet. Bevæg albuerne roligt fremover og bagover. For hver gentagelse presses lidt ekstra og bevægelsesudslaget øges. Men husk at det ikke skal gøre ondt.

Lav øvelsen 1 min



5. Stående rotation af ryggen (Kari Shaktasana)

Udgangsposition: Stå på gulvet med fødderne let spredte. Armene hænger slapt ned. Bøj lidt i knæene og stabiliser hofterne. Indgang: Roter ryggen i dens egen akse og lad armene følge med, så de slår mod skulder/overarm. Øg rotationen og tempoet gradvist. Fokus: Få en god kontakt mellem underlaget og fodsålen. Hofterne peger hele tiden lige frem. Udgang: Sænk tempoet gradvist og kom tilbage til stående. Stå lidt og mærk vejrtrækningen og kroppen.

Lav øvelsen 1 min

