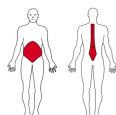
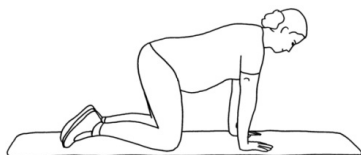
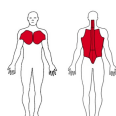
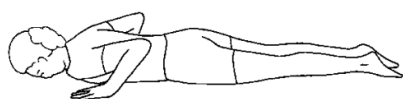
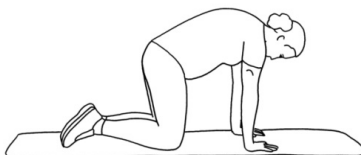


Dette program indeholder enkle øvelser der kan udføres siddende. Målet med øvelserne er at vedligeholde mobilitet, funktion og cirkulation.



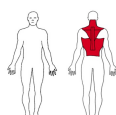
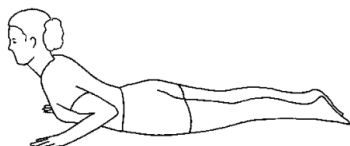
Skyder ryg

Start på alle fire. Svaj i ryggen, tilt bækkenet ind under dig og kig nedad mod din navle. Hold denne position i 4-5 sekunder. Skyd nu ryg og kig op. Hold i 4-5 sekunder og hvil så tilsvarende.



Kobra (brystkasse op)

Udgangsposition: Lig på maven med benene sammen, panden i gulvet, håndfladerne ved brystet og albuerne indtil kroppen. Start med at placere håndfladerne ud for panden og flyt dem langsomt ned mod skuldrene. Indgang: Træk vejret ind - løft hovedet, brystet og øverste del af ryggen, men lad navlen være i gulvet.



Foam roller: Brystryggen

Lig på ryggen med rullen placeret i midterste del af ryggen lige over lænderyggen. Knæene holdes bøjede i 90 grader og bruges til at lave bevægelse sådan at rullen går op og ned langs rygmusklerne. Du kan også bøje og strække lidt i øverste del af ryggen for at øge bevægelighed. Ømme punkter kan du arbejde lidt ekstra med ved at rulle lokalt over dem. Evt. kan du også ligge stille på rullen og bevæge kroppen bagover.

