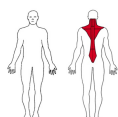
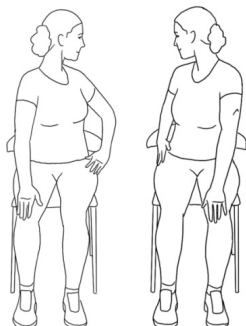


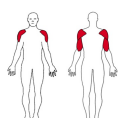
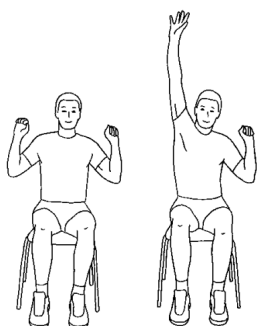
Dette program indeholder enkle øvelser der kan udføres siddende. Målet med øvelserne er at vedligeholde mobilitet, funktion og cirkulation.



Siddende rotation af ryg

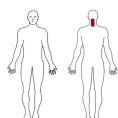
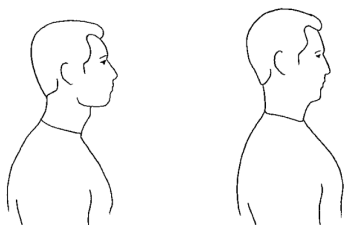
Sid på en stol og ret ryggen. Læg hænderne på låret. Rotér overkroppen og hovedet imod en side samtidig med, at du fører den ene hånd imod knæet og den anden imod hoften. Skift side.

Tag evt. fat med den bagerste hånd på ryglænet og træk dig let rundt i bevægelsen.



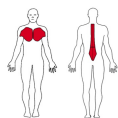
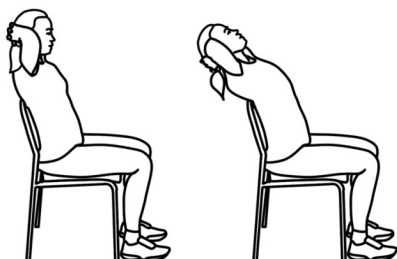
"Pluk æbler"

Stræk armene skiftevis op mod loftet og grib i luften som om du plukker æbler. Evt. rækker du nederste arm ned mod gulvet, således at du presser den øverste arm opad og nederste arm nedad.



Retraktion, siddende/stående

Øvelsen kan udføres siddende såvel som stående. Træk hagen ind og hovedet tilbage. Undgå at bøje hovedet frem eller bagover og sørg for at holde blikket lige frem. Hold positionen i 1-2 sek. Slap derefter af og lad hovedet vende tilbage til udgangspositionen inden næste gentagelse.



Siddende stræk mod en stolryg

Sid med hænderne foldet bagved nakken og hold albuerne ud til siden. Læn dig bagud indtil du mærker at det strækker i ryggen, mellem skulderbladene, i bryst og skuldre. Hold stillingen i 30 sek.

