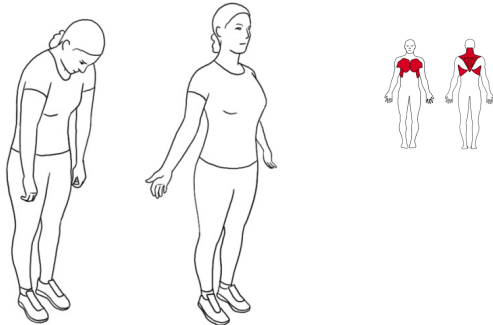
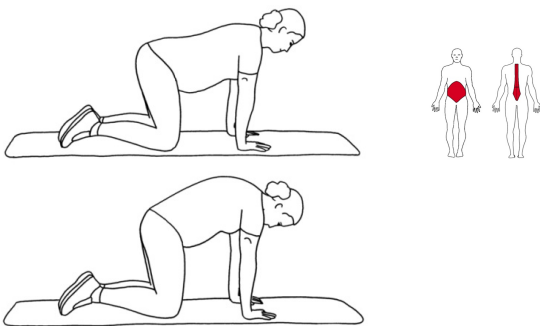


Dette program indeholder enkle øvelser der kan udføres siddende. Målet med øvelserne er at vedligeholde mobilitet, funktion og cirkulation.



Stående stræk af bryst og ryg

Stå med hoftebreddes afstand mellem fødderne. Krum dig sammen i ryggen og træk skuldrene fremad til du mærker et stræk imellem skulderbladene. Hold i 2-3 sekunder. Derefter åbner du op i brystet ved at trække skulderbladene sammen og føre armene bagud til du mærker et stræk på forsiden. Hold i 2-3 sekunder.

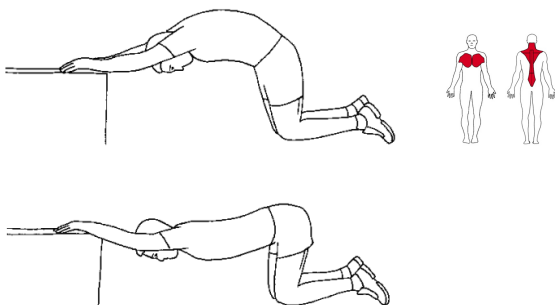


Kat skyder ryg - Position 2

Position 1: knæ fire stående (på alle fire)

Position 2: stående, med overkroppen foroverbøjet og hænderne på lår.

Svøj 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.



Knæstående rygstrækning

Kan anvendes en stol og man er stående eller et bord og man er på knæene.

Stå på knæene og støt armene mod en bænk eller en stol. Skyd ryg som en kat, herefter svejes i ryggen til der mærkes et godt stræk.

