

Billedet viser 5 øvelser:

Hvert stræk holdes minimum 30 sek og kan med fordel gentages nogle gange.

Nakkeudsænding:

Læg hovedet til den ene side mens du presser modsatte skulder og arm nedad.

Strækket skal mærkes på den side af nakken som forlænges.

Hvis du drejer næsen lidt ned mod skulderen, vil strækket kunne mærkes lidt længere bagtil i nakken.

Udspænding af skulderens forside:

Stå med samlede hænder bag kroppen. Træk skulderbladene sammen, pres hænderne ned mod gulvet, træk armene lidt bagud og træk hovedet tilbage.

Strækket skal kunne mærkes på forsiden af skuldre-/halsregion.

Udspænding af den store brystmuskul:

Lig på ryggen. Stræk det ene ben og sæt den anden fod på det strakte knæ. Træk det bøjede ben ind over kroppen og tip om på siden.

Den øverste arm strækker du op mod loftet og bevæger skrå opad og ned. Du skal være i en lige linje fra det bøjede knæ til hånden.

Strækket skal kunne mærkes i brystmusklen, lænd og/eller balle.

Udspænding af musklerne ved skulderbladet:

Sid med benene strakt ud. Hvis du ikke kan sidde sådan, så kan øvelsen også laves i stående.

Tag fat med den ene hånd på modsatte ben, så langt nede som muligt (hvis du står op skal du tage fat på ydersiden af knæet).

Træk i benet mens du skyder ryg, så du forlænger afstanden mellem rygsøjlen og skulderbladet.

Strækket skal mærkes ved skulderbladet og evt bag på skulderen.

Egen massage med bolde:

Brug evt:

- Grønne Franklin bolde som er bløde bolde med luft. Mængden af luft kan reguleres afhængig af hvor hårde/bløde man ønsker dem. De er gode til at massere baller og ryg, når man ligger ovenpå dem. De er også gode at bruge op af væggen i området mellem skulderbladene. De kan købes på klinikken til 215 kr for 2 stk.
- En sort massagebold - Captain-Lax lacrosse som er en hård bold, som er god at bruge op af væggen på ømme punkter i baller, lænd og øvre ryg/skuldre. Bolden kan købes på klinikken for 75 kr.

God fornøjelse /Mette

