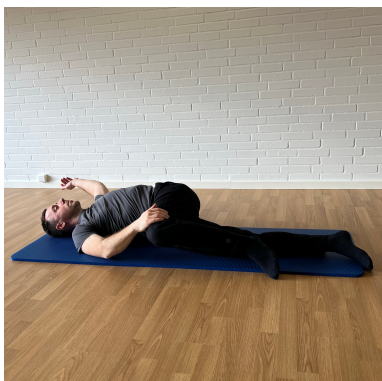


Udspænding øvre krop

Hold hvert stræk i minimum 30 sekunder, gentag gerne øvelserne 2-3 gange pr træning.

Gentag med fordel de øvelser, hvor du gerne vil forbedre dig 4 gange ugentligt.

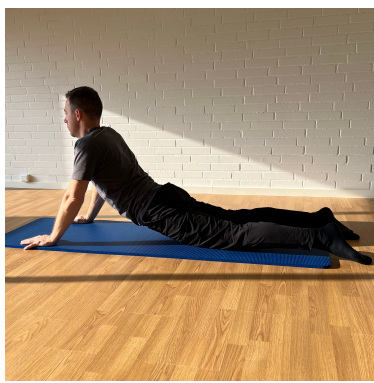
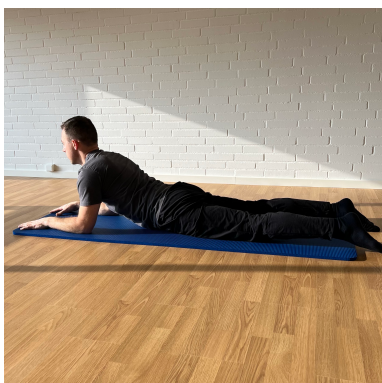
Universalstilling



Sådan udfører du øvelsen:

1. Lig på ryggen. Stræk det ene ben og sæt den anden fod på det strakte knæ.
2. Træk det bøjede ben ind over kroppen og tip om på siden.
3. Stræk den øverste arm op mod loftet. Herfra bevæger du den skråt opad og ned.
4. Du skal være i en lige linje fra det bøjede knæ til hænder.
5. Strækket skal kunne mærkes i brystmusklen, lænd og/eller balle.

Bagoverbøjning i ryggen

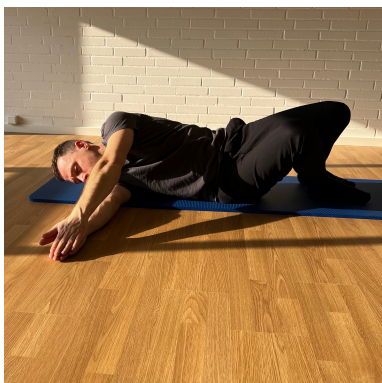


Sådan udfører du øvelsen:

1. Lig på maven og bøj bagover i ryggen.
2. I version 1 bøjer du bagover, så du kan ligge med underarmene i måtten.
3. I version 2 bøjer du bagover med strakte arme.
4. Forsøg at holde bækkenet i underlaget under øvelsen og forsøg at slappe af i ben og baller.



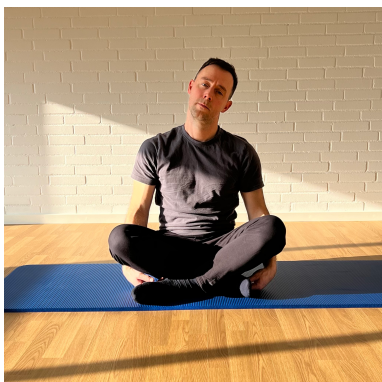
Rotation af brystryggen



Sådan udfører du øvelsen:

1. Version 1:
 1. Lig på ryggen med fødderne i underlaget og armene ud til siderne.
 2. Tag den ene arm over kroppen og lad den glide frem på den anden arm.
 3. Forsøg at holde igen med bækkenet.
 4. Strækket skal kunne mærkes på bagsiden af skulderen.
2. Version 2:
 1. Stå på knæ og hænder.
 2. Drej den ene arm op mod loftet og kig evt efter hånden.

Nakke udspænding

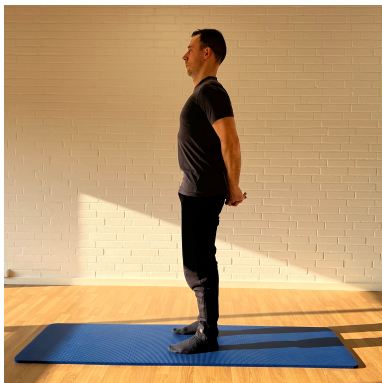


Sådan udfører du øvelsen:

1. Læg hovedet til den ene side mens du presser modsatte skulder og arm nedad.
2. Strækket skal mærkes på den side af nakken som forlænges.
3. Hvis du drejer næsen lidt ned mod skulderen, vil strækket kunne mærkes lidt længere bagtil i nakken.



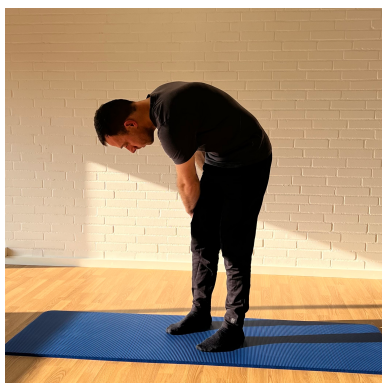
Udspænding af forside skuldre



Sådan udfører du øvelsen:

1. Stå med hænderne foldet bag ryggen.
2. Træk armene lidt bagud og pres dem ned mod gulvet.
3. Vær opmærksom på at trække hovedet tilbage.
4. Forestil dig at du har en hale og træk denne ind under dig.
5. Strækket skal kunne mærkes på forside af skuldre/hals.

Udspænding ved skulderbladet



Sådan udfører du øvelsen:

1. Stå og tag fat med den ene hånd på ydersiden af modsatte knæ.
2. Træk let i benet.
3. Skyd ryg mellem rygsøjlen og skulderbladet.
4. Strækket skal kunne mærkes ved skulderbladet.

