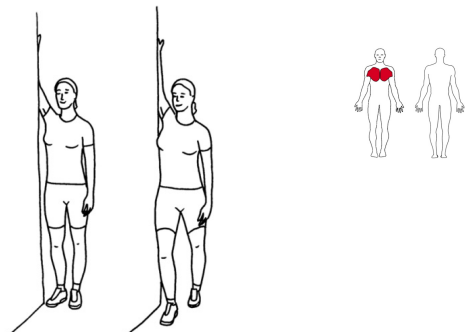


Dette program indeholder enkle øvelser til at strække musklerne ud omkring skulder, nakke og er med til at fremme en bedre holdning.



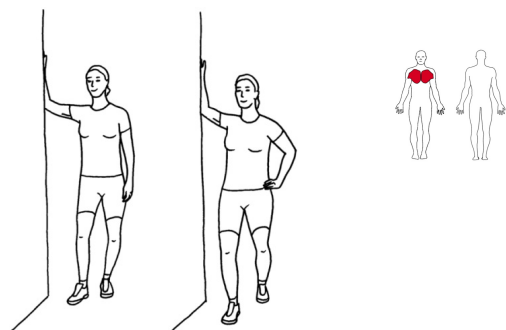
Udspænding af bryst - den nedre del

Løft den opererede sides arm så meget som muligt og placer hånden på karmen.

Træd et skridt frem,

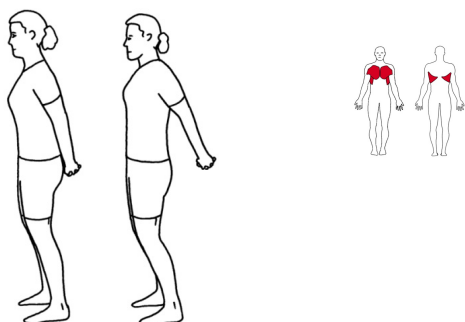
synk ned og fremover i forreste knæ til der mærkes stramning i brystmuskelen og armhulen.

Tag nogle dybe vejtrækninger og mærk vævet langsomt giver efter. Og synk lidt længere ned i knæet.



Udspænding af bryst - midterste del

Placer den opererede sides underarm på dørkarm på højde med hovedet. Træd et skridt frem og synk ned og fremover i forreste knæ til der mærkes stramning i brystmuskelen. Tag nogle dybe vejtrækninger og synk længere ned når vævet giver sig. Pres ikke men vent på at vævet løsner. Drej evt. kroppen lidt væk fra væg for yderligere stræk. Det må ikke gøre ondt i skulder. Gentag med modsatte arm.



Udspænding af skuldre og bryst

Stå med hænder foldede bag ryggen.

Skyd brystkassen frem og pres armene bagud til der mærkes stramning hen over brystkassen.

Hold stillingen og tag dyb vejtrækning.

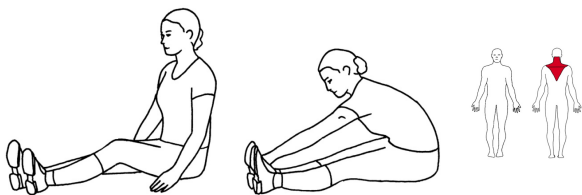
Gå tilbage til udgangsstilling.



Hovedbøjning til siden

Bøj hovedet til den ene side, således at du lægger øret ned mod skulderen. Hold ca 30 sek. Hold blikket frem, undgå at rotere nakken eller at løfte skuldrene. Gentag øvelsen til den anden side.





Udstrækning mellem skulderblad

Sid i langsiddende på en måtte. Bøj det ene ben og tag fat med samme sides arm på indersiden af foden. Stræk så lidt ud i knæet samtidig med at du presser foden ned mod gulvet, som om du træder på en gaspedal. Hold stillingen i ca. 30 sekunder.

