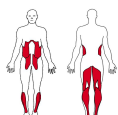
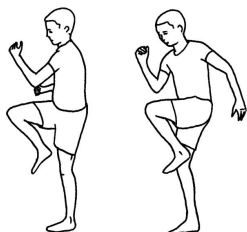


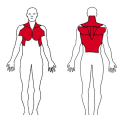
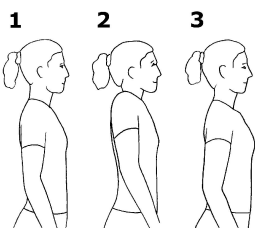


Ta deg tid til et avbrekk, gjør noen øvelser som øker pulsen og sørger for bevegelse av leddene i hele kroppen. 5 - 10 minutter, gjerne 2 -3 ganger iløpet av dagen:) Lykke til!



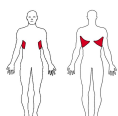
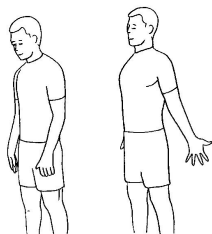
1. Kne mot albue-gange frem

Stå/ Gå på stedet. Bøy albue mot diagonalt kne. vekselvis bevegelse med flyt og rytme.
Repeter 4 - 8 ganger x 2



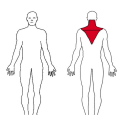
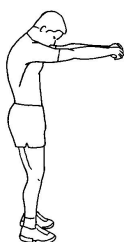
2. Kombinert skulderbladkontroll

1. Rull med skuldrene fremover - store bevegelser
2. Rull med skuldrene bakover - store bevegelser
3. løft skuldre opp mot ørene - hold - slipp tungt ned



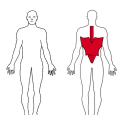
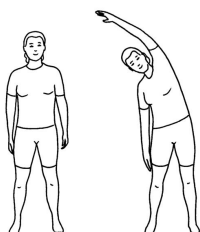
3. Stående holdningsøvelse

Stå oppreist med armene hengende ned. Trekk pusten inn samtidig som du trekker skulderbladene sammen og skyver brystet litt frem. Hold - slipp.
Repeter 4 - 8 ganger



4. Rygg 7

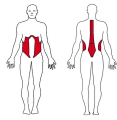
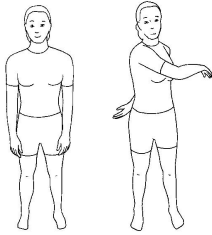
Stå med armene hevet framfor brystet og la hodet henge ned. Fold hendene, strekk armene framover og skyt rygg. Kjenn at det strekker mellom skulderbladene og slipp
Repeter 4 - 8 ganger



5. Uttøyning av flanke og skuldre

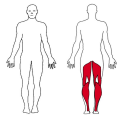
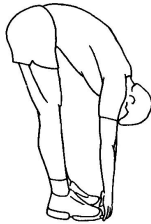
Pust inn og løft den ene armen opp over hodet med lett albuebøy. Pust ut og bøy kroppen sideveis med lik vekt i begge bein. Underkroppen bevarer utgangsstillingen og bevegelsen skal skje fra hoftekammen og opp. Pust inn og strekk øverste arm ytterligere mot taket. Pust ut og vend tilbake til utgangsstilling.





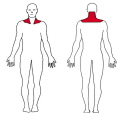
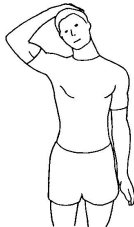
6. Spiral dreining

Stå med hoftebreddes avstand mellom føttene. Ha en god strekk i ryggen. La armene henge avslappet ned langs siden. Start en liten rotasjon øverst i ryggen. Øk dreiningen nedover i ryggen mens armene svinger tungt inn til kroppen fra side til side. Kombiner gjerne med fokus på respirasjon og lett knesvikt.



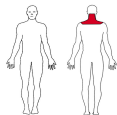
7. Bakside lår, legg og rygg

Stå med helt strake ben og bøy deg framover til du kjenner at det strekker på baksiden av benene. Forsøk å la overkroppen henge tungt ned mot gulvet i 20 -30 sek. Kan forsterke tøyningen på sidene med å henge ned langs med henholdsvis høyre og etterpå venstre bein. Tilbake til midt og rull opp igjen til stående oppreist igjen.



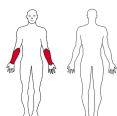
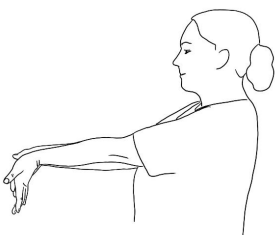
8. Nakke 1

Plasser den ene hånden på hodet og la den virke som en vekt på hodet, som slippes ned mot skulderen. Sørg for å senke motsatt skulder og kjenn at det strekker på utsiden av nakken. Hold 30 sek. og gjenta øvelsen til den andre siden.



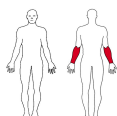
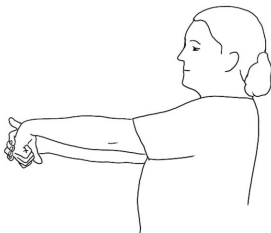
9. Tøyning nakke 7

Legg nesens mot skulderen og legg en hånd på hodet og press nedover. Kjenn at det strammer på motsatt side.



10. Underarm 1

Hold en arm framfor brystet med lett bøyd albue, og vend håndflaten opp. Grip omkring fingrene med den andre hånden og trekk ned og bakover, slik at håndflaten vender fra deg. Styrekk ut albuen. Skal strekke på framsiden av underarmen. Hold 15-20 sek. Bytt arm.



11. Underarm 2

Hold en arm foran magen med lett bøyd albue, og vend håndflaten ned. Grip omkring fingrene med den andre hånden og trekk hånden i bøyd stilling, slik at håndflaten vender mot deg. Strekk ut albuen, slik at håndryggen vender mot bakken (og fingrene bakover). Strekker på oversiden av underarmen. Hold 15-20 sek. Bytt arm.

