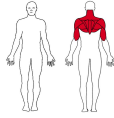


Træningstips:

• Lav de 7 øvelser 3-4 gange om ugen – eller gerne dagligt

• Øvelserne udføres 2 gange af 25 sekunder

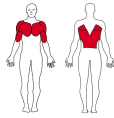
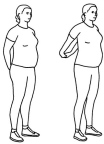
• Hvis en øvelse føles mærkelig eller gør ondt, så prøv at nedsætte belastningen - Ellers spring øvelsen over i en ugen og forsøg at genoptage denne igen herefter



1. Skulder reaktion

Stå med dine hænder foran dit ansigt, håndfladerne mod hinanden og ca. 90 graders albueflexion. Bevæg dine albuer bagud og pres skulderbladene sammen. Hold denne spænding i nogle få sekunder før du slipper.

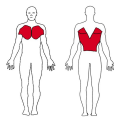
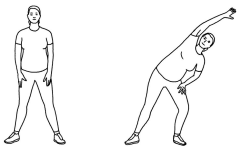
Sæt: 2 , Varighed: 25 sek.



2. Udspænding af skuldre og bryst

Stå med ret ryg og dine hænder foldet bag ryggen. Løft dit bryst opad og pres dine arme tilbage indtil du mærke et stræk over dine brystmuskler. Hold denne position og træk vejret dybt. Vend tilbage til udgangsstillingen

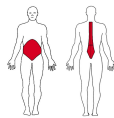
Sæt: 2 , Varighed: 25 sek.



3. Dynamisk udspænding af side og skuldre

Tag en indånding og løft en arm op over hovedet med let bøj i albuen. Pust ud og bøj dit krop sidelæns med lige vægt på begge fødder. Benene forbliver i dens originale position og bevægelsen sker kun fra hoften og opad. Tag en indånding og stræk overarmen længere mod loftet. Pust ud og vend tilbage til udgangsstillingen.

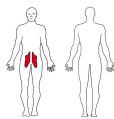
Sæt: 2 , Varighed: 25 sek.



4. Kat skyder ryg

Start på alle fire. Svaj 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.

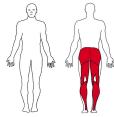
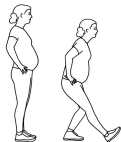
Sæt: 2 , Varighed: 25 sek.



5. Udspænding af hoftebøjere

Knæl på en måtte. Hold knæet i en åben vinkel på dit forreste ben. Placer dine hænder på låret. Træk bækkenet ind under dig for at undgå at svaje i lænden. Pres din hofte fremad indtil du mærker et stræk på forsiden af hoften. Hold denne position. Vend tilbage til udgangsstillingen og gentag. Det er vigtigt at ryggen er ret gennem hele øvelsen.

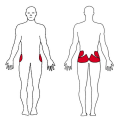
Sæt: 2 , Varighed: 25 sek.



6. Udspænding af baglår og læg

Stå med det ene knæ let bøjet og modsatte ben strakt. Støt dine hænder mod hoften mens du holder ryggen ret. Bøj langsomt i hoften og læn din overkrop fremad indtil du mærker et stræk bag på benet.

Sæt: 2 , Varighed: 25 sek.



7. Udspænding af sæde muskel

Sid på en bænk med det ene ben krydset over det andet, således at anklen hviler på modsatte knæ. Bøj overkroppen frem til det strækker i sædemuskulaturen. Hold 30 sek. og byt ben.

Sæt: 2 , Varighed: 25 sek.

