

Av: Behandlingsteam John Carrier

ÖVERKROPP AKTIV PAUS (stående - 3 min)

Syfte:

Ökad rörlighet och cirkulation.

Upplägg:

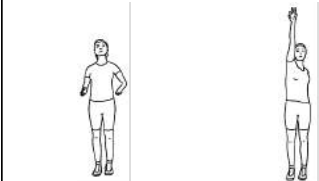
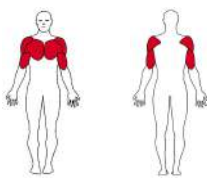
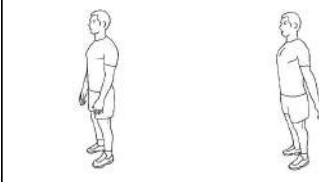
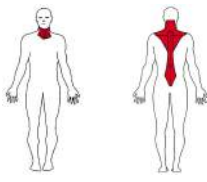
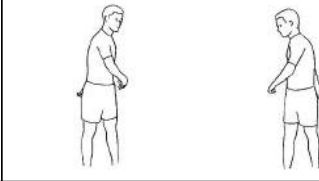
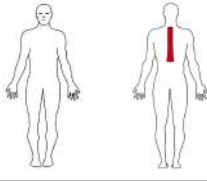
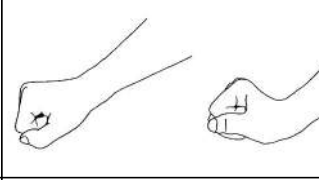
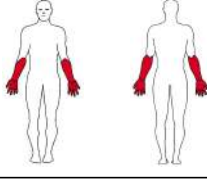
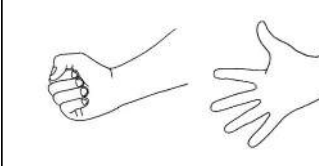
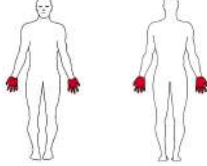
Inga redskap krävs för dessa övningar.

Du kan gärna göra övningarna var du än befinner dig.

Att tänk under övningarna:

Har du lågt blodtryck bör du istället välja ett program där du sitter ned.

Sätt dig ned om du blir yr eller mår illa!

Övning	Illustration	Träningsfokus	Övningsdata	Kommentar
1 Plocka äpplen			Växelsvis höger och vänster arm : Sätt dig ned om du blir yr eller mår illa!	Simulerade "plocka äpplen-rörelser". Sträck växelsvis höger och vänster arm upp i luften och grip efter "äpplen" i luften. Kan även utföras sittande.
2 Brügger - bröstmuskler			Håll positionen i 15 sekunder: (räkna 1001 till 1015) Låtsas att du trycker ner dina skulderblad i dina bakfickor:	Stå med dina fötter lite mer isär än dina höfter. Andas in - Andas ut långsamt samtidigt som du: Vrider dina händer utåt, med sträckta fingrar och lyfter din bröstorg en aning (axlarna skall inte lyftas). Dina skulderbladen för samman. Känn hur du stretchar dina bröstmuskler och framsidan av skuldrorna - låtsas att du trycker ner dina skulderblad i "dina bakfickor".
3 Stående rotation av överkroppen			Växelsvis hö/vä: Långsam rörelse:	Stå med armarna hängande ner längs sidorna. Slappna av i armarna. Gör en rotationsrörelse med överkroppen och låt armarna följa med i rörelsen.
4 Rulla handled 2			Gör en rullande rörelse med handlederna.: Byt riktning på rörelsen:	Knyt näven löst. Gör en rullande rörelse med handlederna. Byt riktning på rörelsen. Rulla med bägge händer. Rörelsen ska utgå ifrån handleden.
5 Öppna och knyt handen			Knyt näven 20 gånger: Byt hand och upprepa: Slappna av i axlarna!:	Knyt näven. Öppna sedan handen och sträck och spreta med fingrarna. Slappna av i axlarna: inga "axlar upp under öronen" position!