

Av: Behandlingsteam John Carrier

HELA KROPPEN AKTIV PAUS (sittande - 3 min)

Syfte:


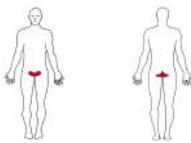
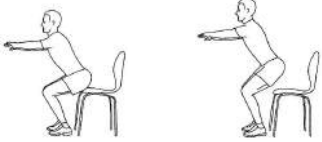
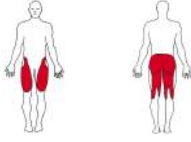

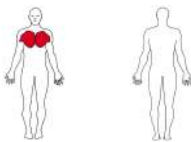
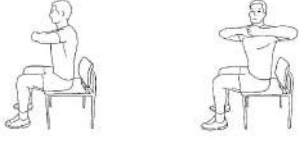
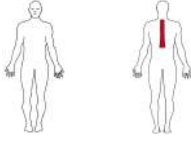


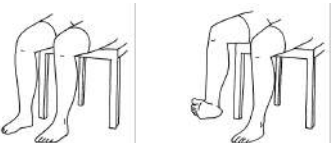
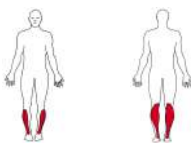

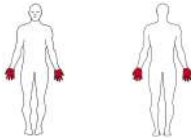
Ökad rörlighet och cirkulation i hela kroppen..

Upplägg:

Du kan gärna göra övningarna var du än befinner dig.

Att tänk under övningarna:

Aktivera bäckenbotten!

Övning	Illustration	Träningsfokus	Övningsdata	Kommentar
1 Sittande utgångsposition			Aktivera bäckenbotten:	Sitt med benen lätt särade och händerna under rumpan. Dra uppåt och inåt med bäckenbottens muskulatur utan att du spänner rumpan eller rör benen.
2 Knäböj m/ stol 2			Knäböj så att du precis inte sätter dig ner: Gör små knäböj.:	Stå upprest framför en stol. Benen ska hållas i ca en höftbredds avstånd. Knäna och tår ska peka rakt framåt och armarna hålls raka framför kroppen. Gör en knäböj så att du precis inte sätter dig ner på stolsätet. Bli stående i denna ställning och gör små knäböj.
3 Bröst 6			Sträck raka armar bakåt : Håll ställningen i ca 20-30 sekunder:	Sitt på en stol. Sträck raka armar bakåt och håll ställningen i ca 20-30 sekunder. Ha en rak hållning och bröstet fram. Andas långsamt.
4 Rotation thorakalt, sittande			Vrid överkroppen: Byt håll: Längre ut för varje gång:	Sitt upprätt med rak rygg. Lyft armbågarna och vrid överkroppen kontrollerat åt ena hållet. Återvänd till utgångspositionen och upprepa åt andra hållet. Försök att komma längre och längre ut för varje gång.
5 Baksida lår 1			uta överkroppen framåt: Håll 30 sek. Byt ben:	Sitt på kanten av stolen och sträck det ena benet. Placera händerna lite ovanför knät och tryck försiktigt ned så att knät sträcks helt. Du kan eventuellt luta överkroppen framåt för att få extra sträckning. Håll 30 sek.
6 Inversion/eversio n ankel			Rör på ankeln genom att vända fotsulan inåt och utåt.:	Sitt på en stol och låt foten hänga fritt i luften. Rör på ankeln genom att vända fotsulan inåt och utåt.
7 Öppna och knyt handen			Knyt näven 20 gånger: Spreta med fingrarna!:	Knyt näven. Öppna sedan handen och sträck och spreta med fingrarna.