

Av: Behandlingsteam John Carrier

## ÖVERKROPP AKTIV PAUS (sittande - 3 min)

Syfte:

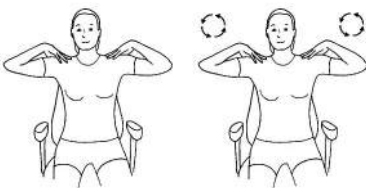
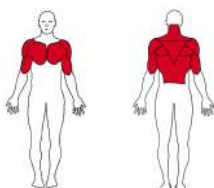
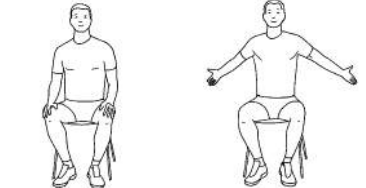
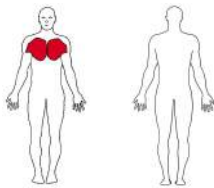
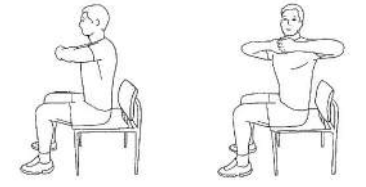
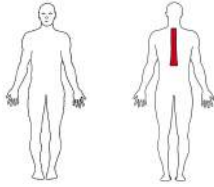
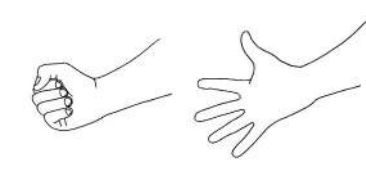
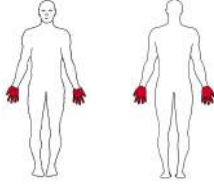
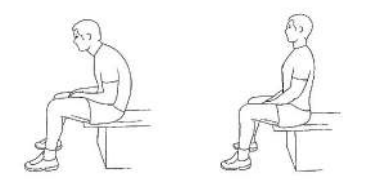
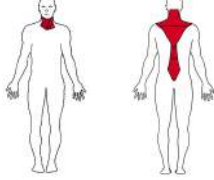
Ökad rörlighet i axlar, bröstorg, armar och händer.

Upplägg:

Du kan gärna göra övningarna var du än befinner dig.

Att tänk under övningarna:

Behöver du en längre paus?

Övning	Illustration	Träningsfokus	Övningsdata	Kommentar
1 Axel cirklar			Först cirklar framåt: Avsluta ALLTID med bakåtvarv:	Sitt rakt och placera fingertopparna på axlarna. Rita stora cirklar i luften genom att föra armbågarna nedåt/bakåt, och sedan uppåt/framåt. Upprepa övningen några gånger, och rita sedan cirklarna åt motsatt håll. Då börjar du övningen genom att föra armbågarna nedåt/framåt och uppåt/bakåt.
2 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.
3 Rotation thorakalt, sittande			Lyft armbågarna och vrid överkroppen: Byt håll: Lngre ut för varje gång:	Sitt upprätt med rak rygg. Lyft armbågarna och vrid överkroppen kontrollerat åt ena hållet. Atervänd till utgångspositionen och upprepa åt andra hållet. Försök att komma längre och längre ut för varje gång.
4 Öppna och knyt handen			Knyt näven 20 gånger: Spreta med fingrarna!:	Knyt näven. Öppna sedan handen och sträck och spreta med fingrarna.
5 Korrekt sittställning			Sitt på kanten av en stol : Pressa bröstet snett framåt/uppåt: Dra tillbaka huvudet lite:	Sitt på kanten av en stol och låt överkroppen sjunka ihop i ett par sekunder. Råta dig upp, pressa bröstet snett framåt/uppåt, dra tillbaka huvudet lite och svanka lätt i korsryggen. Slappna av i axlarna. Nu sitter du korrekt. Utför rörelsen i ett jämnt tempo.