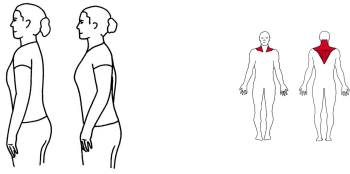


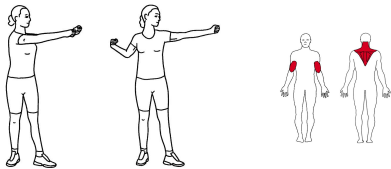
Stående øvelser med fokus på sirkulasjon - gjennomføres daglig



1. Skulderrulle, frem, opp, bak

Tegn store sirkler med skuldrene. Skuldrene skal rulle frem, opp, bak, ned og frem til utgangsposisjon i en jevn bevegelse. Gå direkte over i en ny repetisjon.

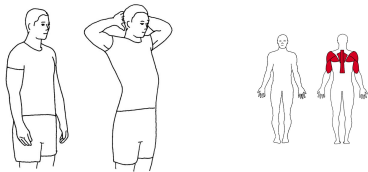
Varighet: 30 sek



2. Pil og Bue

"Pil- og bue" bevegelser, vekselvis høyre og venstre arm

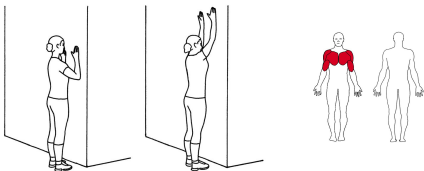
Sett: 1 , Reps: 10



3. Stående aktiv thorakal mobilisering

Stå oppreist med armene ned langs siden. Fold hendene bak hodet og press albue bakover slik at brystkassen og -ryggen strekkes ut. Slapp av og gjenta.

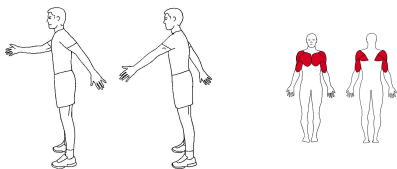
Sett: 1 , Reps: 10



4. Front wallslide

Stå med ansiktet mot veggen. Bøy albue og plasser underarmene på veggen med kantet hånd. Albuespissen vender nå nedover. Trekk skulderbladene sammen og før armene oppover langs veggen i en kontrollert bevegelse. Senk armene ned igjen og gjenta.

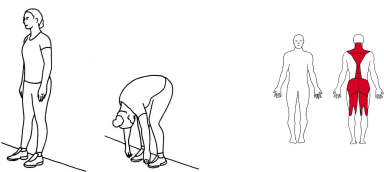
Sett: 1 , Reps: 10



5. Stående armsving fram og tilbake

Stå med armene hengende rett ned langs siden. Slapp av i skuldrene og sving armene vekselvis fram og tilbake.

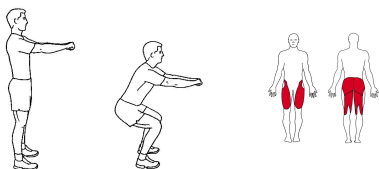
Varighet: 30 sek



6. Avspenning m/hengende overkropp

Stå oppreist og len rygg og hofter mot veggen. Kjenn at du har vekten fordelt på hele fotsålen. Pust ut og start øvelsen ved å rulle overkroppen ned mot gulvet, virvel for virvel fra nakke til korsrygg. Hold stillingen, pust inn og rull opp igjen ved neste utpust. Gjenta.

Sett: 1 , Reps: 5



7. Knebøy

Stå med føttene i skulderbreddes avstand. Bøy ned til ca. 90 grader i knærne og press opp igjen. Hold ryggen rett og blikket fram. Alternativt kan den dype sittestillingen holdes i noen sekunder før du presser opp igjen.

Sett: 2-3 , Reps: 10

