

BØYNING - TØYNING - AVSPENNING



Forebygging av muskel- og skjelettplager



BEVEGELSE OG AVSPENNING SKULDRE

Sitt eller stå.
Løft skuldrene, hold litt og slipp ned.



TØYNING SKULDRE

Stå eller sitt.
Tøy den ene armen ved å presse albuen mot motsatt sides skulder med hjelp av den andre hånden.



BEVEGELSE OG AVSPENNING SKULDRE

Sitt eller stå.
Lag store sirkelbevegelser med skuldrene, framover og bakover.



TØYNING UNDERARM/ HÅNDEDD

Håndflatene mot bordet og fingrene vendt bakover. Skyv kroppsvekten bakover til det strammer på forsiden av underarmene. Hold litt og slapp av.



TØYNING ØVRE RYGG OG SKULDRE

Stå eller sitt.
Press skuldrene frem, armene skrått ned, hold haken inn og tøy 5 sekund.



TØYNING UNDERARM/ HÅNDEDD

Stå. Roter armen som skal tøyes innover med strak albue til håndflaten vendes utover. Ta foldegrep og trekk underarmen innover til det strekker oppover i underarmen. Hold litt og slapp av.



TØYNING BRYSTMUSKLER

Stå eller sitt. Hendene bak ryggen, skyt brystet fram, trekk skulderbladene sammen, skyv armene nedover, hold litt og slipp.



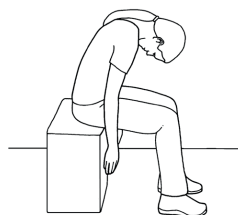
TØYNING SKULDRE OG RYGG

Sitt og løft en arm med albuen bøyd. Hold albuen med den andre hånden, skyv den bakover, bøy overkroppen til siden. Pust inn, strekk deg, pust ut og slapp av.



STREKK AV RYGG OG SKULDRE

Sitt eller stå. Hold foldede hender foran deg. Løft hendene opp over hodet og strekk armene så langt bak som mulig.



AVSPENNING NAKKE OG SKULDRE

Sitt med rett rygg, ta haken mot brystet og rull rolig forover.

La pusten være din medspiller!