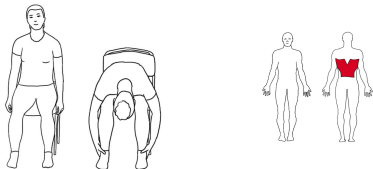




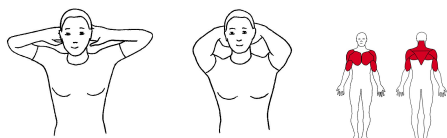
Dessa 6 övningar hjälper dig till bättre rörlighet i nacke, rygg och axlar efter en dag på jobbet.

Utför varje övning 30 sekunder och upprepa 2 gånger.



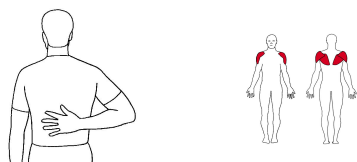
Töjning av rygg i sittande på stol

Sitt på kanten av en stol med axelbretts avstånd mellan fötterna. Ta tag i utsidan av fotlederna och dra dig ned mot golvet. Du ska känna att det töjer/sträcker i ryggen. Håll denna position.



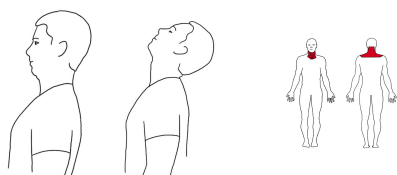
Rygg och skuldror

Stå med händerna vikta bakom huvudet. Rör armbågarna långsamt fram och tillbaka. För varje repetition pressar du lite extra och ökar rörelsen något. Tänk dock på att det inte ska göra ont.



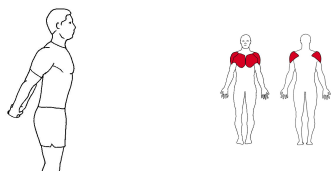
Lägga handen på ryggen

Lägg handen på ryggen och försök att röra motsatt skulderblad. Byt arm mellan omgångarna.



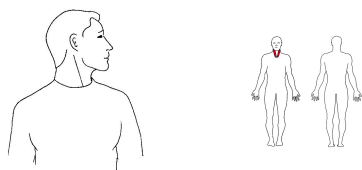
Retraktion nacke med extension

Stå eller sitt upprätt. Dra in hakan och gör dubbelhaka. Böj huvudet långsamt bakåt, så långt du klarar. Böj dig fram igen och upprepa övningen. Du kan eventuellt stödja huvudet med en hand när du tappar huvudet bakåt.



Bröst och axlar

Knyt händerna bakom ryggen, tryck fram bröstkorgen och armarna bakåt, tills du känner att det sträcker ordentligt runt bröstet och axlarna.



Nacke

Vrid huvudet åt den ena sidan och håll i 30 sek. Upprepa övningen åt motsatt sida.

