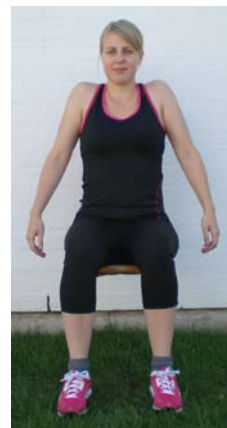


NACKE-AXEL JUMPPA

Övning som ökar blodcirkulationen i nack-skulderpartiet:
sitt eller stå med bra hållning. Håll fötterna stadigt i golvet.
Rulla axlarna åt båda hållen 10 gånger.



Rörlighetsövning för bröstryggen:
sitt rak i ryggen med fötterna stadigt i golvet.
För armarna bakåt, dra ihop skulderbladen och rotera samtidigt handflatorna utåt så att tummarna pekar mot taket. För sedan armarna ner mellan knäna (tummarna neråt) så att töjningen känns mellan skulderbladen.

Övning som ökar blodcirkulationen i axel-skulderpartiet:
sitt med bra hållning, fötterna stadigt i marken. För växelvis händerna framåt som om du boxas. Försök hålla huvudet på plats och blicken framåt när du boxas. Gör rörelsen 60 sekunder.



Töjning av bröstmusklerna: stå i en dörröppning. Lägg underarmarna mot väggen, på axelhöjd eller lägre. Luta överkroppen framåt. Töjningen bör kännas i bröstmusklerna. Håll töjningen 30-60 sekunder.



NACKE-AXEL JUMPPA

Töjning av halsryggradens muskler: sitt med bra hållning. Ta tag i stolkantens med en hand och låt andra handen hänga fritt. Böj huvudet mot sidan, i riktning mot den fritt hängande handen. Töjningen bör kännas i nacken och axlarna. Håll töjningen 30-60 sekunder och kom ihåg att töja åt båda hållen.



Töjning av övre nacken (nackrosetten): lägg dig på rygg och lägg en dyna under huvudet. Rätta ut nacken genom att göra en dubbelhaka och tryck nacken försiktigt mot underlaget, töj i 10 sekunder. Töjningen ska kännas uppe i nacken. Upprepa 10 gånger.



Avslappning av nack- och axelpartiet: lägg dig på rygg. Lägg en dyna under huvudet och sväng huvudet i avslappnade rörelser från sida till sida. Upprepa 10-30 gånger.

