

Fyra enkla rörlighets- och stretchövningar för överkropp

Stå upp med fötterna höftbrett. Ha utrymme framför och bakom kroppen.

Varje övning utförs 10 gånger och tar totalt ca 3 minuter.

Övningarna kan med fördel utföras framför en dator/vid ett skrivbord.



AXELLYFT

Rulla bak och sänk axlarna.

Lyft båda axlarna upp mot öronen, håll kvar 3 sekunder, sänk ner axlarna lugnt.



SIDOSTRETCH

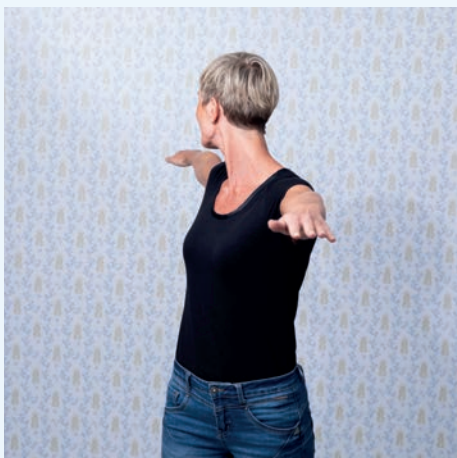
Sträck höger arm snett över huvudet och luta lite lätt åt vänster, känn stretchning längs höger sida av kroppen/ryggen. Kom kontrollerat och lugnt tillbaka till utgångsläget.

Upprepa på vänster sida.



CIRKULERA ARMBÅGARNA BAKÅT

Placera händerna på axlarna. Starta med armbågarna parallellt med kroppen och cirkulera, med stora cirklar, armbågarna bakåt.



ROTATIONER BAKÅT

Placera händerna framför kroppen i bröst-höjd. Roterar en armbåge bakåt, överkroppen vrider med, sträck ut armen bakåt. Kontrollerad och lugn rörelse tillbaka. Upprepa andra sidan.