



1. Foam roller: Brystrygg

#9188

Ligg på ryggen med rullen plassert i midtre del av ryggen. Knærne holdes bøyd i 90 grader og bena brukes til å lage bevegelse slik at rullen går opp og ned langs ryggstrekkene. Du kan også bøye og strekke litt i øvre del av rygg for bedre bevegelse. Ømme punkter jobbes litt ekstra med.



2. "Dobbelthake" 1

#3130

Øvelsen kan gjøres sittende eller stående. Trekk haken inn og lag "dobbelthake", uten å bøye hodet framover. Hold stillingen i ca. 15 sekunder og hvil tilsvarende, før du gjentar øvelsen igjen.

Reps: 10 , Sets: 2



3. Nakke og skulder

#317

Plasser hendene på ryggen, senk skuldrene og legg hodet ned mot den ene skulderen. Hold 30 sek. og gjenta øvelsen til den andre siden.



4. Knestående ryggstrekk

#7642

Stå på knærne og støtt armene mot en benk eller en stol. Skyt rygg som en katt, deretter svaier du ryggen og kjenner at du får strukket godt ut i ryggen.



5. Wall slides skulder

#8645

Stå inntil en vegg. Bøy albue og legg underarmer inntil veggen med håndflatene pekende ut fra veggen. Beveg armene opp og over hodet til de er helt strake. Senk rolig ned til utgangsposisjon igjen ved å begynne å trekke skulderbladene ned og sammen.



6. Stående revers flyes m/ manualer

#11449

Stå med hoftebreddes avstand mellom beina og lett bøy i kneleddet. Bøy overkroppen frem og fest blikket rett frem og litt ned. Press manualene ut til hver sin side slik at de er omtrent i linje med skuldrene samtidig som du klemmer skulderbladene sammen. Overkroppen holdes i samme posisjon gjennom hele løftet.



7. Retraksjon og pro retraksjon av skuldrene i planken

#8343

Støtt deg på armer og tær. Hold kroppen strak under hele øvelsen. Forsøk å skyv skulderbladene fra hverandre slik at du skyver øvre del av ryggen opp mot taket. Senk deretter rolig ned igjen og trekk skulderbladene sammen.

