
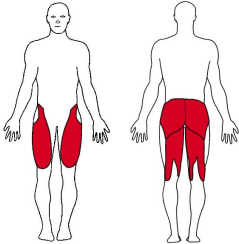

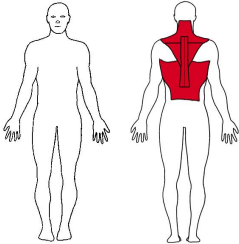

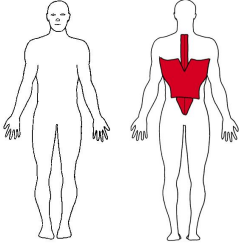
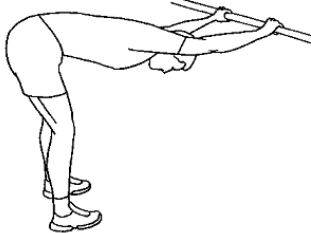
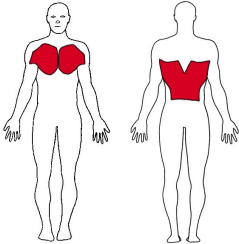
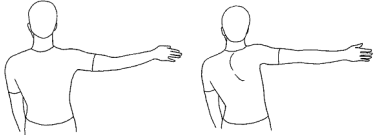
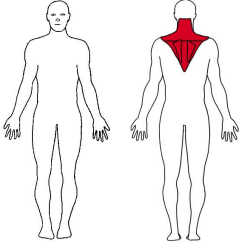

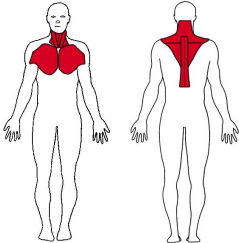


Av: Din Helse Bjølsen

## Mobilisering torakal

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 Bearcrawl fremover				Start i push-ups posisjon. Bevegelsen starter ved å gå fremover med høyre fot og venstre arm som start, før venstre fot og høyre arm går fremover. Fot og arm jobber diagonalt.
2 Foam roller: Brystrygg				Ligg på ryggen med rullen plassert i midtre del av ryggen. Knærne holdes bøyd i 90 grader og bena brukes til å lage bevegelser slik at rullen går opp og ned langs ryggstrekkerne. Du kan også bøye og strekke litt i øvre del av rygg for bedre bevegelse. Ømme punkter jobbes litt ekstra med.
3 Overkropp 1				Løft armene over hodet og kikk opp mot taket. Strekk armene så høyt opp som mulig og kjenn at det strekker litt i hele kroppen. Hold 30 sek.
4 Bryst og rygg 1				Stå foroverbøyd med grep omkring en ribbe eller lignende. Hold armene strake og la overkroppen henge tungt ned mot gulvet, slik at du kjenner et strekk på forsiden av skuldrene, i brystet og nedover ryggen. Hold 30 sek.
5 Avspenning av skulderbuen 2				Stå med god holdning. Løft den ene armen ut til siden og vend tommelen opp. Bruk-muskulaturen mellom skulderbladene på samme side til å trekke skulderbuen og armen inn og litt opp mot ryggstøtten. Hold noen få sekunder og slipp rolig ned og løs opp. Gjenta øvelsen med den andre armen.
6 Holdningsøvelse med ryggen mot veggen				Stå med ryggen inntil veggen. Løft armene og plasser håndryggen mot veggen. Sørg for at du holder bakhodet mot veggen og at haken er trukket litt inn. Press armene lett mot veggen, kjenn at det strammer i skulder- og ryggmuskulatur og at det strekker på forsiden av skuldre og i bryst. Hold posisjonen i 5-10 sekunder før du tar armene ned igjen.



[Se video av øvelsene](#)