

1. Siddende rotation af ryg

Sid på en stol og ret ryggen. Læg hænderne på låret. Rotér overkroppen og hovedet imod en side samtidig med, at du fører den ene hånd imod knæet og den anden imod hoften. Skift side.

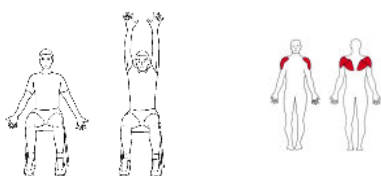
Sæt: 1 , Gentagelser: 10



2. Siddende rotation af overkroppen 5

Sid på en stol. Læg det ene ben i kryds over det andet og hold det fast med modsatte hånd. Tag fat i stolen, se dig over skulderen og rotér overkroppen bagover, så det strækker i ryggen. Hold stillingen i 30 sekunder og gentag herefter til modsatte side.

Varighed: 30 sek., Sæt: 1



3. Siddende armsving

Sid med armene ned langs siden. Drej armene udover, således at tomlen peger ud til siden. Løft armene ud og op og stræk dem så langt op mod loftet som muligt. Sænk armene roligt tilbage til udgangspositionen og gentag.

Sæt: 1 , Gentagelser: 10



4. Hæve og sænke skuldrene

Træk vejret dybt ind, træk skuldrene så højt op som muligt, og sænk skuldrene igen ved udånding. Pres skuldrene så langt ned som muligt

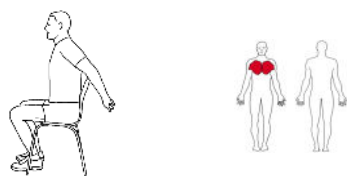
Sæt: 1 , Gentagelser: 10



5. Foroverbøjning

Sid på stolen og lad armene hvile på lårene. Bøj så langt frem som muligt, hold yderstillingen i 1-2 sek. og vend roligt tilbage til udgangspositionen. Forsøg at bøje længere og længere ned for hver gang.

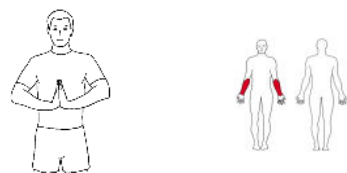
Sæt: 1 , Gentagelser: 10



6. Bryst 7

Sid på en stol med god holdning i ryggen. Stræk armene bagover, saml hænderne bag ryggen og pres dem lidt bagover og opad. Hold stillingen i 20-30 sekunder mens du trækker vejret langsomt.

Varighed: 30 sek., Sæt: 1



7. Underarm 4

Hold armene foran kroppen og placer håndfladerne mod hinanden. Løft albuerne op til siden til det strækker på undersiden af underarmene. Hold 30 sek.

Varighed: 30 sek., Sæt: 1





8. Rotation i håndled (Manibandha Chakra)

Sid på underbenene og fødderne, med tæerne vendt mod hinanden og hælene lidt ud til siden. Sid med lang, ret ryg og med ansigtet vendt lige frem. Løft armene parallelt frem foran dig til vandret. Knyt hænderne let. Hold skuldrene nede og let tilbagetrukne. Flyt nu al din opmærksomhed til dine hænder og håndled, og begynd at rotere hænderne rundt og rundt roligt fra håndleddene. Vær fuldt til stede i bevægelsen samtidig med at du holder ansigtet afspændt. Lav øvelsen i ca. 15 til 20 sekunder den ene vej før du skifter retning. Sænk derefter armene ned igen. Træk vejret frit med næsen.

Sæt: 1 , Gentagelser: 10



9. Bevægelseskontrol: siddende knæløft

Sid med ret ryg i neutral position og skuldrene lige over sædet. Benene er afslappede og knæene er tæt samlede. Håndfladerne hviler på lårene, de kan eventuelt krydses over brystet.

Bevægelse:

Det ene knæ løftes og samtidigt holdes overkroppen i udgangspositionen. Løft ikke knæet højere end at du kan holde ryggen ret, maksimalt 10 cm. Undgå at bækkenet tilter bagover eller roterer. Du skal ikke læne dig bagover eller til siden.

Sæt: 1 , Gentagelser: 10



10. Strakt benløft i siddende

Sid ud til kanten på en stol og hold det ene ben strakt. Stram lårmusklen og løft benet strakt cirka 10 cm op fra underlaget. Hold et par sekunder før du sænker ned igen.

Sæt: 1 , Gentagelser: 10



11. Siddende hasetræk

Sid på kanten af stolen med strakt ben. Placer dine hænder på dit lår og stræk knæleddet ved at skubbe nedad. Du bør mærke et stræk i hasen. Hold strækket i det beskrevne antal sekunder, giv så slip og gentag.

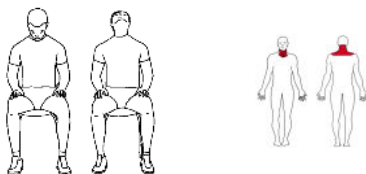
Varighed: 20 sek., Sæt: 1



12. Siddende tå- og hæløft

Sid med begge fødder på gulvet. Rul frem på tæerne og løft skiftevis hælene op fra gulvet.

Sæt: 1 , Gentagelser: 10



13. Bøj og stræk af nakken

Sid oprejst på en stol. Stræk nakken så langt bagover som muligt. Derefter bøjer du nakken så langt fremover du kan. Bevægelsen udføres i et roligt tempo.

Sæt: 1 , Gentagelser: 10

