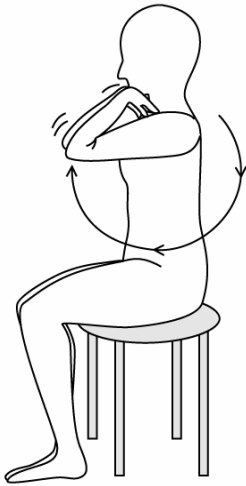


RÖRELSEÖVNINGAR



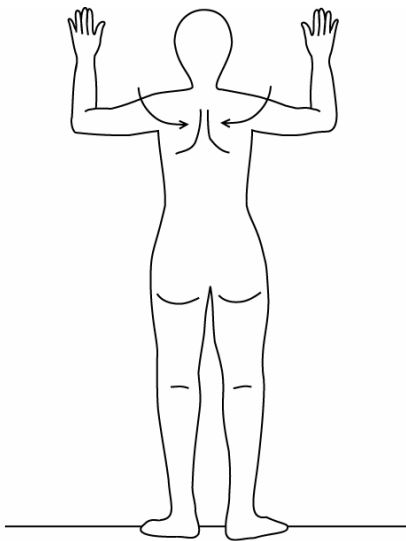
För att kroppen ska kunna göra sig av med restprodukter som bildas då vi arbetar, behöver du då och då öka cirkulationen i de delar av kroppen som du belastar mest.

Gör även motrörelser, dvs. rörelser där vi går åt andra hållet med kroppsdelar och muskler jämfört med den position vi oftast är i.

Cirkulationsökande övningar för axlar

Lägg händerna på axlarna och gör en cirkel med armbågarna. Upprepa gånger, gör sedan likadant åt andra hållet.

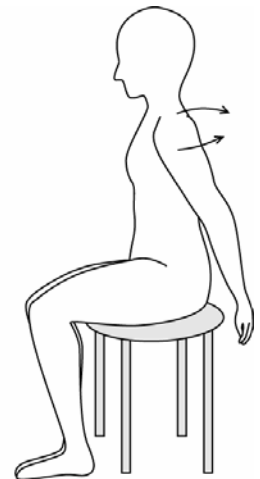
© Werkstatt Nina Steiner



Cirkulationsträning av skuldermuskulaturen

Håll armarna i axelhöjd, böj i armbågarna till 90°. Slappna av i axlarna, dra ihop skulderbladen. Upprepa gånger.

© Werkstatt Nina Steiner



Mobilisering och cirkulationsökande övningar för axlar, bröst och rygg

För axlarna maximalt framåt så att skulderbladen förs ifrån varandra. För sedan axlarna maximalt bakåt så att skulderbladen förs ihop. Ha axlarna så sänkta som möjligt. Upprepa gånger.

© Werkstatt Nina Steiner

