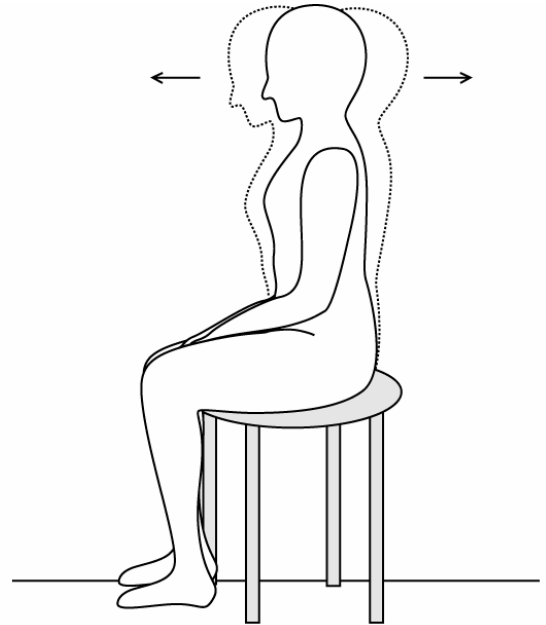


SITTANDET

Tänk på att i sittande

- använda höftleden då du ska fram mot skärmen, så att huvudet kan vila på axlarna och inte skjutas fram till gannacke
- ha överkroppen något framåtlutad
- rulla upp och sitt på sittbensknölna, men slappna av musklerna i svanken
- låta hakan vara tung

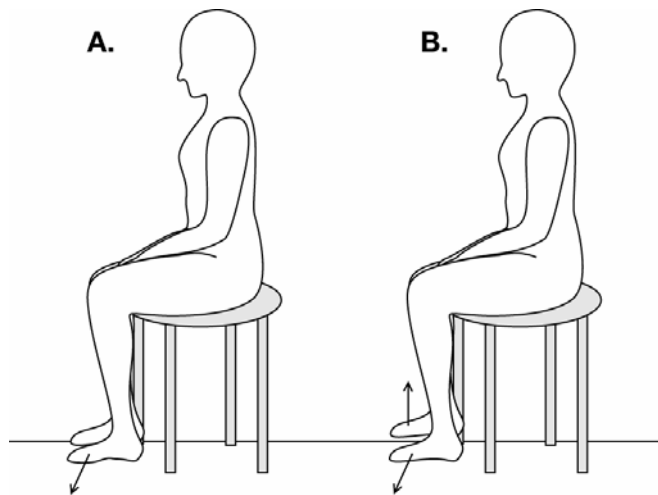


Balans och stabilitet i sittande

Pendla i mittlinjen med små rörelser framåt och bakåt.
Rörelsen sker i höftleden

© Werkstatt Nina Steiner

PAUSÖVNING/CIRKULATIONSÖVNING



Andning och stabilitet i sittande

A. Pressa vänster trampdyna snett nedåt och framåt. Lägg till en utandning samtidigt som du pressar ned foten. Växla till inandning och slappna av i benen. Överkroppen ska vara stilla och avspänd. Växla fot.

B. Sitt som A, pressa ned vänster fot samtidigt som du lyfter höger en centimeter från golvet. Andas ut samtidigt som du pressar och lyfter. Växla till inandning och slappna av i benen. Överkroppen ska vara stilla och avspänd. Växla fot.

© Werkstatt Nina Steiner



Totum leg sjukgymnast Ing-Marie Olsson Ö Rönneholmsv 9B, 211 47 Malmö
www.totum.se tel:0733-86 56 23 e-post: totum@telia.com