

FYSIOTERAPEUTENS ØVELSER

12-11-1909/1230 JAVG



ØVELSE 1

Ret ryggen og træk hagen en anelse ind og let ned mod brystet. Placer den venstre hånd let på højre side af hovedet. Træk hovedet blidt ned mod den venstre skulder indtil du mærker et stræk, imens højre skulder sænkes afslappet. Hold strækket i op til 30 sekunder og skift til modsatte side. Gentag øvelsen op til tre gange.



ØVELSE 2

Sid med ret ryg, træk hagen ind og pres forsigtigt hovedet tilbage. Undgå at bøje hovedet frem eller bagover, og sørg for at rette blikket frem og ikke ned. Hold positionen i op til 30 sekunder, og lad hovedet vende tilbage til udgangspositionen. Gentag øvelsen op til tre gange.



ØVELSE 3

Sid på en stol, kryds armene foran dig og tag fat i kanten på stolen. Lad dine skuldre falde frem. Stræk ved at skyde dit bækkens frem, så du rører op i lænden. Stræk dig op mod loftet og læn dig let bagover, mens du stadig holder grebet i stolekanten. Det er vigtigt, at du lader skuldrene hænge fremad under hele øvelsen. Hold strækket i 30 sekunder og gentag op til tre gange.



ØVELSE 5

Sid på en stol, ret ryggen og kryds armene foran brystet. Drej langsomt overkroppen til venstre side, indtil du ikke kan komme længere. Hold stillingen i 30 sekunder og skift til den anden side. Gentag op til tre gange.



ØVELSE 4

Sid på kanten af din stol med ret ryg og flet fingrene bag ryggen. Stræk albuerne og skyd brystet frem. Løft dine arme op, så du mærker en spænding i brystet. Hold strækket i 30 sekunder og gentag øvelsen op til tre gange.



ØVELSE 6

Sid på en stol vendt mod en væg. Hold armene foran panden og støt dem mod væggen, mens panden støttes på underarmene. Pust ud og svaj i ryggen. Hold stillingen i 30 sekunder og gentag op til tre gange.



Klip ud og gem

