



SJUKGYMNAST GRUPPEN

VÄNERSBORG

Minnesanteckningar pausövningar för nacke/skuldra

"DATAGYMPA" "COMPUTER STRETCH EXERCISE"

1. Skulderlyft med axelrullning bakåt - 15 -20 ggr
Shoulder lift and roll shoulders back 15-20 times
2. Nackupprättning / dubbelhaka (uggla) - 10 ggr
Stretch your neck upwards,
point your chin forward and then down to make a double chin 10 times
3. Töjning av nackkorsetten - 2-3 ggr /sida.
Tilt your head slowly towards your shoulder - 2-3 times per side
4. Skuggboxning med öppen hand - 10 ggr / arm.
Shadow boxing with open palm and stretched hand - 10 times/arm
5. Studsa på hälarna, låt armarna hänga löst efter sidorna -10 ggr.
Bounce on your heels, let your arms hang loose and relaxed - 10 times

Alternativa övningar: Alternative exercises

(6. Klappmassage på armarna)

Massage your arms by patting them with your hands

(7. Yogaövning ligg på rygg med bena mot en vägg, avslappning några minuter).

Yoga exercise - lie on your back with your legs up against the wall,
relax and breathe slowly in and out in that position for a couple of minutes