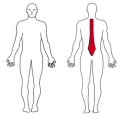
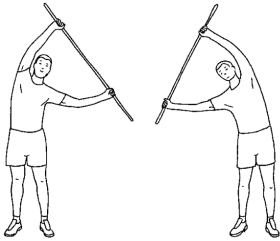


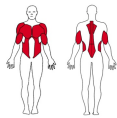
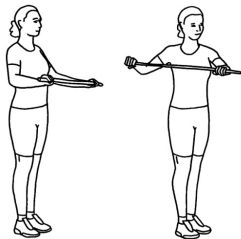
© www.ExorLive.com

Här är ett förslag på rörlighetsövningar att göra hemma. Tänk på hållningen ioch att ta ut rörligheten i lederna. Anpassa programmet efter dina förutsättningar. Använd en vägg eller stol som stöd. Upprepa varje övning 10-20 ggr. Lycka till!



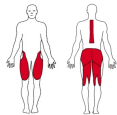
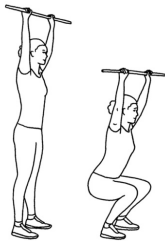
Sidoböjning

Håll höfterna stilla.

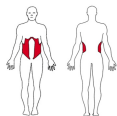
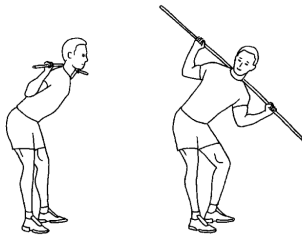


Paddling

Ta med överkroppen i rörelsen.

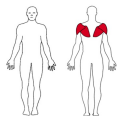
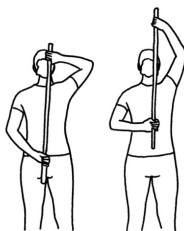


Knäböj och armsträck över huvud



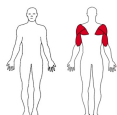
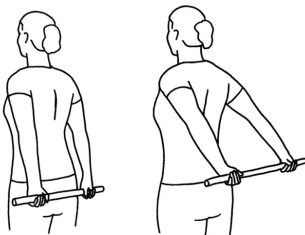
Rotation av överkropp med pinne på axlar

Alternativt, luta dig lite framåt och vrid dig från sida till sida.



Pinne upp och ner längs ryggrad.

Låt pinnen hänga ned längs ryggen genom att gripa runt pinnen med en hand bakom nacken och den andra bakom ryggen.



Armsträck bakåt

