

# VEJLEDNING TIL UDSPÆNDING

4 ØVELSER – 3 GANGE OM DAGEN

## ØVELSE 1 – SAMLET VARIGHED CA. 30 SEKUNDER

Armene holdes ned foran kroppen med strakte albuer.



Hænderne foldes og vendes bagud. Armene strækkes helt. Føres i en stor bue op over hovedet og maksimalt bagud.



Den ene albue bøjes bag nakken.



Den anden hånd griber om albuen og trækker ind mod midten.

Stillingen holdes i få sekunder. Armene strækkes, føres i en stor bue ud til siden og tilbage til udgangsstillingen. Tilsvarende gennemføres på den anden side.



## ØVELSE 2 – UDSPÆNDINGEN HOLDES I CA. 20 SEKUNDER

Stå ved et bord med strakte albuer, underarmene roteret udad, så fingrene peger bagud mod kroppen. Håndfladerne fladt på bordet og håndledene bøjet maksimalt bagover.



# VEJLEDNING TIL UDSPÆNDING

4 ØVELSER – 3 GANGE OM DAGEN

## ØVELSE 3 – UDSPÆNDINGEN HOLDES I CA. 20 SEKUNDER

Hånden placeres fladt på en væg med fingrene bagud.



Albuen strækkes helt og skulderen sænkes (holdes ned med den anden hånd). Hvis muligt – bøj hovedet væk fra armen. Gennemføres herefter på den anden side.



## ØVELSE 4 – UDSPÆNDINGEN HOLDES I CA. 20 SEKUNDER

Tommelen lægges ind i håndfladen, og hånden knyttes.



Underarmen roteres maksimalt indad.



Med den modsatte hånd tages fat om knoer og fingre.



Håndledet bøjes og indad-roteres maksimalt. Skuldrene sænkes. Gennemføres herefter på den anden side.

