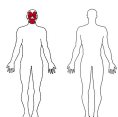


Disse øvelsene har til hensikt å redusere stress og spenninger i muskler og ledd. Gå rolig gjennom øvelsene i ditt eget tempo.

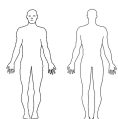
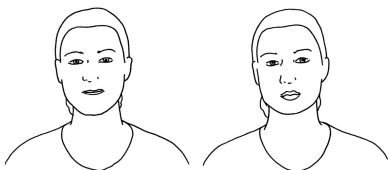
Nivå: 1-2
Tid: 20 min



1. Massér ansiktet

Massér musklene i ansiktet med faste sirkelbevegelser. Massér pannen, tinningene og de store kjevemusklene.

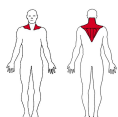
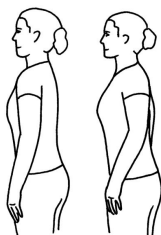
Tid: 1 min



2. Tunge omkring tenner m/lukket munn

Hold munnen lukket. Tungen føres rundt om tennene, utvendig i over- og underkjeve.

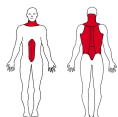
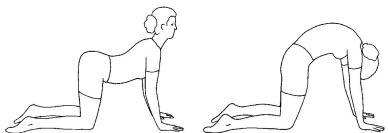
Varighet: 30 sek



3. Skulderrulle, frem, opp, bak

Tegn store sirkler med skuldrene. Skuldrene skal rulle frem, opp, bak, ned og frem til utgangsposisjon i en jevn bevegelse. Gå direkte over i en ny repetisjon.

Sett: 2 , Reps: 8



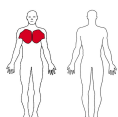
4. Katten

Utgangsposisjon: Stå på alle fire med parallelle lår og armene rett ned fra skuldrene. Skulderbladene ned mot ryggen og lang nakke.
Inngang: Pust inn – svai ryggen og se opp. Pust ut – krum ryggen og se mot navlen. Gjenta x5-10.

Fokus: Fokuser på bevegelsen i ryggraden, svai også i brystdelen av ryggen.

Utgang: Kom tilbake i barnet - sitt på hælene og legg panna/hodet i gulvet, armene ligger ned på siden av kroppen. Rull deretter forsiktig opp i sittende.

Sett: 2 , Reps: 5-10

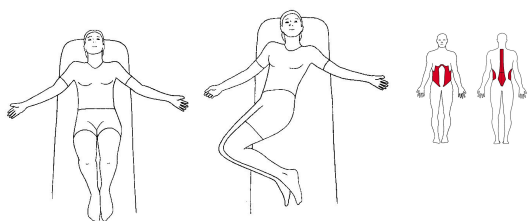


5. Firkotstående: sitt tilbake på heler

Stå på alle fire. Sitt tilbake på hælene og strekk ut armene så langt foran deg du greier. Legg pannen i gulvet og slapp av i nakken. Hold så lenge det er behagelig og gå tilbake til utgangsstilling.

Reps: 3-5

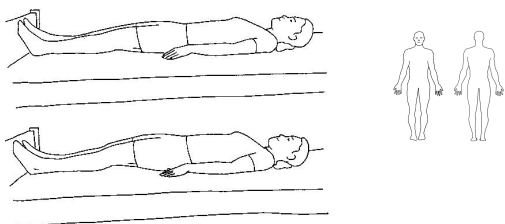




6. Avspent fall av underkroppen

Ligg på ryggen med føttene i gulvet og hendene ut til siden. Sørg for å vende håndflatene opp og hold benene samlet. Kjenn at benene føles "tunge" og avslappede. La de nærmest falle til siden og bruk bukmusklene til å trekke de opp igjen samtidig som du presser korsryggen mot underlaget. Kjenn at du får en fjærende effekt oppover i ryggen når du slipper benene fra side til side.

Reps: 10



7. Spenning/avspenning

Ligg på ryggen og press hode, armer og heler ned i madrassen. Hold noen sekunder og slipp rolig opp. Husk å puste.

Varighet: 2 min 0 sek

