

Bruk 20- 30 sekunder på hver tøyøvelse.
Ro ned og finn konsentrasjonen, la pusten gå naturlig.
Lykke til=)



Uttøyning av flanke og arm

Løft armene opp over hodet. Bøy kroppen sideveis. Skyv hoften ut til du merker at det strekker. Hold stillingen, trekk pusten og skyt hoften enda lengre ut. Hold til spenningen avtar og gjenta til motsatt side.



Tøyning av nakken 1

Bøy nakken til motsatt side. Blikket ditt skal peke nedover. Kjenn at det tøyer på fremsiden av nakken.



Nakke 2

Plasser den ene hånden på hodet og la det henge lett ned mot skulderen. Deretter dreier du hodet litt mot denne skulderen og trekker det forsiktig ned mot brystet slik at det strekker i nakken på motsatt side.



Nakke 3

Plasser begge hendene på hodet og trekk det forsiktig fram og ned mot brystet.



Bryst og skuldre 1

Fold hendene bak på ryggen, press brystkassen fram og armene bakover til du kjenner et godt strekk omkring brystet og skuldrene. Hold 30 sek.



Framsida lår og hofte 1

Stå med strak kropp. Ta grep om den ene ankelen og trekk hælen opp mot baken. Press hoften fram til du kjenner at det strekker på fremsiden av låret. Sørg for å holde knærne samlet.



Hoftebøyer 2

Stå med benene splittet og rett rygg. Plasser hendene i siden og press hoften fram til du kjenner at det strekker over hoften.



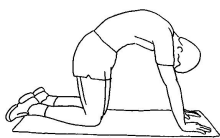
Sete 3

Start med å spre benene, slik at det bakerste benet er strakt og det forreste er bøyd og plassert under deg. Legg tyngden framover, mens du støtter deg på armene. Du skal merke et strekk omkring setemuskulaturen.



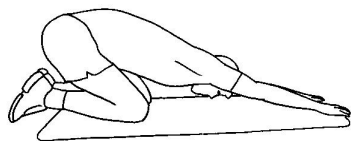
Innsida lår 1

Sitt på gulvet, plasser fotsålene mot hverandre og trekk føttene mot deg. La knærne falle ut til siden til du kjenner at det strekker på innsiden av lårene. Bruk evt. albue til å presse knærne lengre ned.



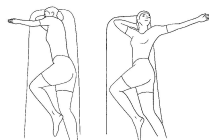
Rygg 1

Stå på alle fire, la hodet henge ned og skyt ryggen opp mot taket. Når du kjenner at det strekker i ryggen, så holder du stillingen i 30 sek.



Rygg 6 + armene samlet til hver side

Sitt på knærne og senk overkroppen ned mot lårene. Strekk armene over hodet, kjenn at det strekker i ryggen og hold stillingen i 30 sek.



Sideliggende rotasjon av overkroppen 2

Ligg på siden med den nederste hånden under hodet og den andre armen strak mot gulvet foran deg. Hold det øverste benet bøyd. Drei overkroppen ved at du fører armen opp og bakover så langt du klarer. Hold stillingen ca 30 sekunder og drei rolig tilbake. Forsøk å holde underkroppen i ro under øvelsen.