Copy right Kopiering ikke tilladt uden aftale Anette Garsdal tlf. 20638649



1. Sid godt fremme på stolen
(lige ryg (fældet fremad)
Arme strækkes højt op bagud. Håndflader vender mod gulvet (udad roter) og tomlen udad. Skulderbladene er samlet og presset godt nedad på ryggen.
Bliv i stillingen
Tag en rolig og dyb indånding så maven slapper af og "hænger" afspændt ned.
Bliv i samme rygstilling
Sug navlen op og tæl til 4
slip suget af navle og slap af
Gentag øvelsen 4 gange
Focus:Tværgående mavemuskel + indånding



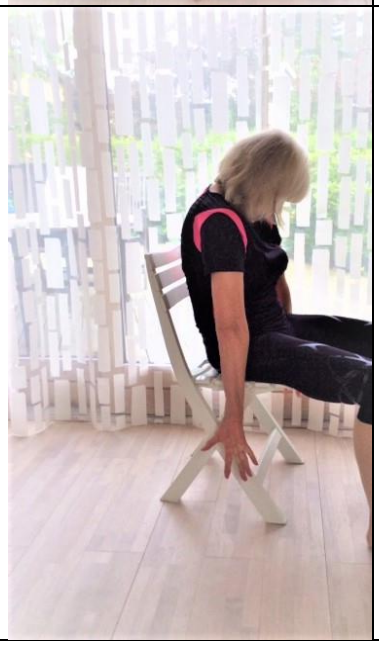
2.

Tryk albuerne godt sammen (spred skulderbladene)
Spænd nederst i maven ved skambenet (usynlig bevægelsen)
Rul bagud på halebenet (Bækkenvip)
samtidig med at albuer
(og brystet) presses nedad
og du puster langsomt ud.
(så længe du kan)

Fokus*:* Lige mavemuskel*+udånding*



3.
Sid med god afstand mellem benene.
Venstre arm føres over hovedet og lav rolig afspændt sidebøjning til højre.
Indånd langsomt og dybt, tæl til 2.
mærk ribben udspændes
Armen går langsomt ned ind til krop
(Ret kroppen til lodret)
pust roligt ud+tæl til 4.**Gentag modsat.**
Gentag øvelsen gerne dagligt.
OBS. Det er vigtigt at lytte til kroppen
Åndedrætstræning kan gi` svimmelhed ved overiltning.
Hold lidt pause ved svimmelhed
Fokus: Afspænding, ribben + indånding



4.
Armene trykkes nedad, krum ryg og pust roligt,tæl til 4.
(Slap af i nakke og skuldre)
Rank dig og indånd dybt og roligt
uden skuldrene løfter men samles
Varier øvelsen ved at klemme skiftevis højre og venstre sides ribben sammen i en sidebøjning
arme er nede ind til kroppen
Pust mer, mer og mer ud mens side-bøjning laves fra side til side ved hvert pust ud -PUST-Pust-pust……så længe der er luft.

Fokus: Udånding+ spænding af side

Copy right Kopiering ikke tilladt uden aftale Anette Garsdal tlf. 20638649



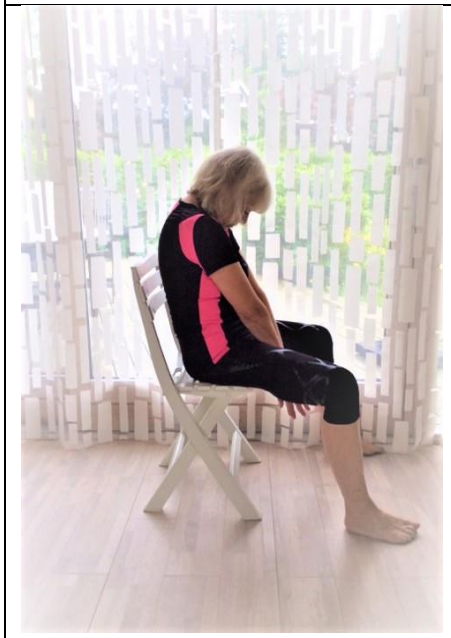
5

Sid rank lidt fra stoleryggen.
***Før armene op til ørerne.**
(skulder må ikke løftes)
Tag 3 skuldertræk forbi ørerne samtidig med 3 indåndinger.
(Mærk når arme trækker bagud, bevæges skulderblade nedad)
Gentag øvelsen nogle gange så maven kan afspænde og arme kan løftes uden skuldre løftes



7

Sid rank lidt fremme på stolen
***Træk højre arm skråt op bagud (mærk højre skulder blad går til rygrad)+ indånd**
Vrid i taljen (navlen ind + skuldrene bliver nede på plads)
Samtidig trækker venstre arm skråt nedad *under brystet til modsat lår med håndfladen op*
**** Indånd roligt under hele bevægelsen. Gentag modsat***



6

Armene føres ned mellem de spredte ben, med håndryggen mod hinanden
(skulderbladene spredes)
Lænden krummes
(rul tilbage på halebenet)
spænd mave,pust roligt ud.
Prøv variationen her: Spænd bækkenbund og mave samtidig
øvelse 5+6 gentages 4 gange
fokus: Ryg bøjning og strækning +åndedræts påvirkningen.



8

Når detaljerne i øvelse 7 er på plads, sættes den sammen med øvelsen her.
Sid lidt fremme på stolen
Højre arm føres skråt ned ind foran krop mens venstre arm sættes på stoleryg.
Samtidig vrid i taljen (navlen ind) +pust roligt ud samtidig.
(sid godt tilbage rullet på haleben)
Gentag modsat .Øvelse 7+8 er sat sammen ved h.arm op/h.arm ned fokus:skrå mavemuskler+åndedræt

Copy right Kopiering ikke tilladt uden aftale Anette Garsdal tlf. 20638649
