

### SIDAN PÅ BRÖSTKORGEN – SERRATUS ANTERIOR

**Gör så här:** Sitt ganska långt ut på stolen om du kan och testa att ha benen brett isär för att också få lite töjning på insida lår och öppna i höfterna. Om det inte funkar så sitter du på det sätt som passar dig bäst.

När du andas in lyfter du höger arm utåt sidan upp mot taket och förlänger uppåt ut genom fingertopparna och på utandningen lutar du mjukt över åt vänster sida så att du känner att du får en töjning över höger sida på nästa inandning kommer du tillbaka till mitten med armen lyft mot taket och kommer pånytt över åt sidan på utandningen därefter. Upprepa 5 gånger utefter ditt andetag och på sista gången stannar du i sidostretchen ca 3-5 andetag för att fördjupa positionen och känslan av att du släpper på spänningar i muskulaturen mellan revbenen.

**Syfte:** Att skapa ökad rörelse i bröstkorgen vilket leder till bättre andning.

**Tänk på:** Att känna kontakt med båda sittknölna ner mot stolen så att inte ena skinkan lättar. Slappna av i ansikte och käkar samt att det är örat som strävar mot axeln, om du vill ha mer töjning på sidan av halsen, inte axeln mot örat!

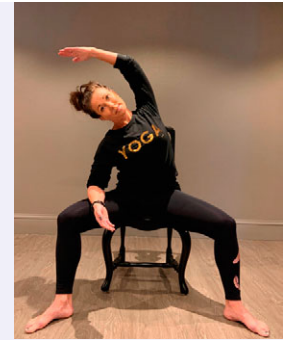


Foto: Johan Schulz

### HÖFTBÖJARNAN – ILIOPSOAS

**Gör så här:** Sitt på sidan av stolen så att du har stöd under ena benet. Växla 5-10 gånger mellan att sträcka ut och böja det andra benet. Sträck på inandning och böj på utandning. Försök lägga uppmärksamheten till framsida höft och ta in känslan i böjt respektive sträckt läge. Stanna sen 3-5 andetag med böjt ben och 3-5 andetag med sträckt ben för att fördjupa rörelsen och få en längre töjning.

**Syfte:** Att öka rörligheten i höftböjare (Psoas major, Psoas minor och Iliacus) som ofta vid stelhet är orsaken till ryggsmärta, dålig hållning, ledsmärta i ben, nacke och höfter med mera.

**Tänk på:** Ha stöd med tårna på böj/sträck benet samt med andra foten i golvet eller på någon upphöjning om du inte når.

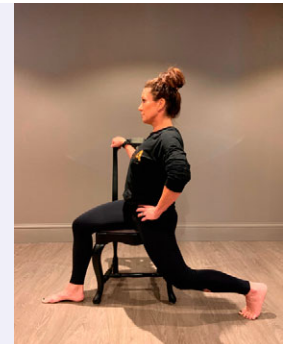


Foto: Johan Schulz

### RYGGROLLNING RAKA RYGGMUSKELN – ERECTOR SPINAE

**Gör så här:** Sitt brett isär med benen om möjligt för att få utrymme att böja framåt, nedåt. Andas in och tänk dig att du förlänger upp längs med ryggraden och på utandningen så rullar du långsamt framåt, nedåt. Andas in och rulla långsamt upp tillbaka, andas ut och sitt kvar. Upprepa 5-10 gånger.

**Syfte:** Att stärka och slappna av i raka ryggmuskeln för att bättre kunna räta ut hela ryggpartiet.

**Tänk på:** Att ta det varsamt och följ ditt andetag som i sin tur följer kroppens rörelse. Pusha inte på utan låt det vara en mjuk rullning. Låt huvudet slappna av när du är i framåtfällning.

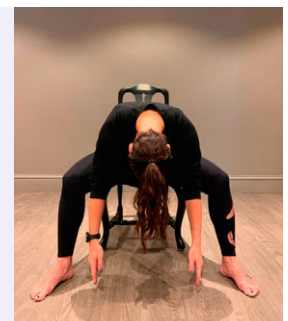


Foto: Johan Schulz