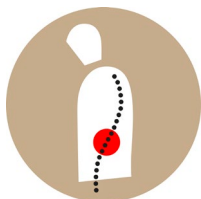


## Naprapaterna



## Pausövningar

### Uppvärmning

Sträck en arm i taget upp mot taket, "plocka äpplen" 6-8 ggr.

### Knäböj

Gör en knäböj. Stå med fötterna höftbrett isär, tårna pekar framåt, armarna rakt fram, böj i knä och höft, se till att ryggen är rak, knäna pekar rakt över foten. Gör övningen 6-8 ggr.

### Diagonalövning

Lyft vänster knä mot höger armbåge, därefter höger knä mot vänster armbåge, se till att du vrider i överkroppen. Gör övningen 4-5 gånger för varje sida.

### Sträck ut bröstryggen

Böj på knäna, runda ryggen och sträck armarna framåt, hakan mot bröstet. Gör tvärtom - böj ryggen bakåt, armarna bakåt, titta i taket. Gör övningen 2 gånger.

### Skjut pilbåge

Sträck ena armen framåt, dra den andra bakåt med böjd armbåge som om du skulle skjuta pilbåge, se till att du vrider i bröstryggen. Gör övningen 5 gånger på var sida.

### Axlarna

Lägg händerna på axlarna, gör stora cirklar med armbågen. Gör övningen 5 gånger framåt och 5 gånger bakåt.

### Nacken

*OBS! Utgå alltid från neutral position med huvudet innan du byter rörelse.* Dra in hakan, böj huvudet framåt - böj huvudet bakåt - vrid huvudet åt sidorna - böj huvudet till sidan, örat mot axeln. Avsluta med att dra upp axlarna till öronen, tappa ner dem och slappna av. Gör varje rörelse 2 gånger.

### Djupt andetag

Sträck armarna upp mot taket, ta ett djupt andetag, upprepa 2 gånger.

### Kontakt

Annika Ljungberg, *legitimerad naprapat och ergonom*,  
[annika.ljungberg@tjugonde.se](mailto:annika.ljungberg@tjugonde.se)