



RYGGTÖJNING THORAKALT - MEDEL

1-Jun-2010 12:34



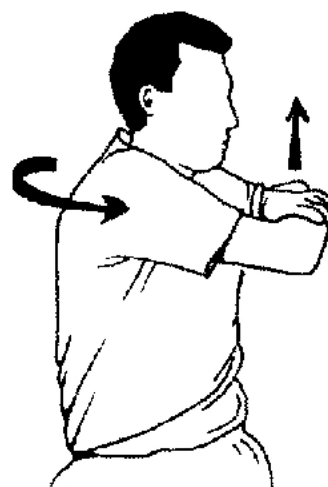
Sjunk ihop och sträva framåt med händerna, låt baken sjunka nedåt mot fötterna och slappna av.



Fyrfotastående. Utåtrotation i axeln och ligg kvar med underarmarna i golvet. Handflatorna ska vara uppåt och sträva efter att sitta ner på hälsarna.



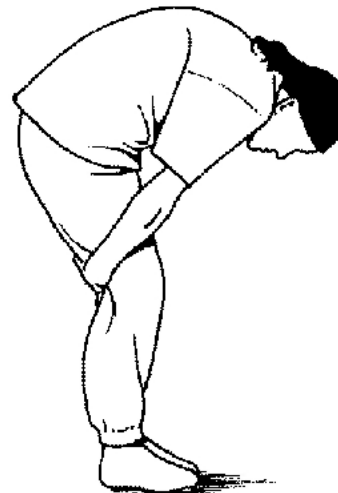
Armarna i kors. Vrid kroppen samtidigt som axeln drages snett nedåt/ framåt tills töjning känns.



Armarna i kors. I vågrät position, vrid kroppen och drag axeln åt sidan tills töjning känns.



Med hand under motsatt knä. Häng dig bakåt och slappna av i axeln. Runda ryggen.



Fatta tag om knäna. Kuta ryggen och drag isär skulderbladen tills töjning känns.