

Pausgympa

Känner du att hakan har åkt fram och ”gamnacken” kommer smygande eller att axlarna sitter uppe vid öronen? Då är det dags att ta en liten paus och göra några enkla övningar som tar bort spänningen och ökar cirkulationen. Gör övningarna långsamt och känn efter i vilka lägen det drar mest. Det får kännas men ska inte göra ont.

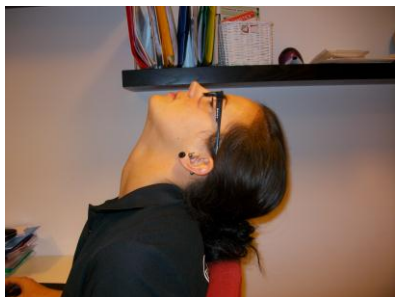
1. Dubbelhakan

Dra in hakan och för tillbaka huvudet, så att det känns som om någon drar dig uppåt i håret. Nacken rätas ut och motverkar gamställningen. Den här övningen kan du göra flera ggr per dag.



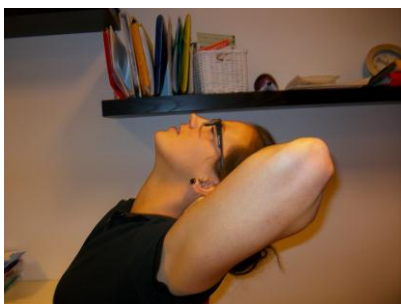
2. Titta i taket

Dra först in hakan. Böj långsamt huvudet bakåt så långt det går. Känn att det sträcker på framsidan av halsen. Slappna av i käkarna och öppna gärna munnen. Dra åter in hakan och rulla huvudet lugnt tillbaka upp igen. Känner du yrsel eller obehag hoppa över denna övning.



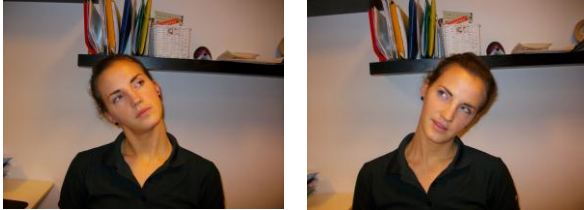
3. Sträck ut bröstryggen

Knäpp händerna i nacken och dra armbågarna bakåt. Ihop med skulderbladen. Skjut fram bröstkorgen och luta dig bakåt. Denna sköna övning är ett bra sätt att motverka kutrygg. Undvik att dra i nacken eller skjuta fram huvudet.



4. Sidoböjning

Dra in hakan och håll huvudet högt. Böj åt sidan, d.v.s. örat mot axeln. Tryck ner motsatt axel och känn sträckningen i halssidan. Titta snett uppåt. Lägg ev. en hand på motsatt axel eller huvudet.



5. Vridning

Räta upp nacken och vrid huvudet så långt det går åt höger och sedan åt vänster. Lugnt och mjukt.



6. Stretch av nacken

Dra in hakan och titta ned mot golvet. Lägg händerna på huvudet, tryck mjukt och fortsätt rulla mot bröstkorgen tills du känner en sträckning i nacken. Rulla mjukt tillbaka. Upprepa snett åt varje sida.



7. Ned och upprullning

Avsluta med några sköna ned och upprullningar. Börja med att dra in hakan och rulla ned kota för kota. Vänd rörelsen och rulla långsamt upp igen kota för kota. Andas in på vägen upp. När du kommit upp håller du andan i några sekunder innan du långsamt andas ut och växer några centimeter till. In med hakan och känn åter igen hur någon nästan lyfter dig i nackhåret samtidigt som axlarna kommer så långt bort från öronen som möjligt.



Nu är du redo för nya utmaningar – Lycka till!