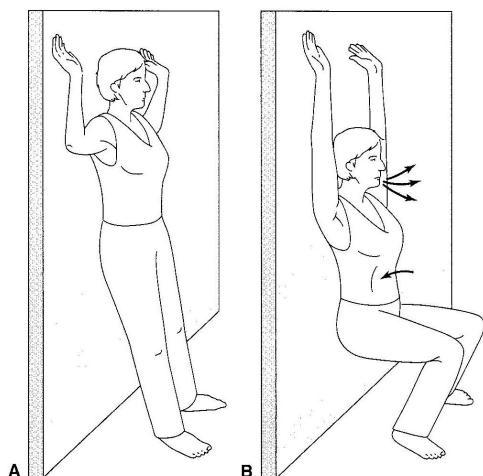


Vägg Ängeln för Skuldergördeln

Övningarna är till för att stimulera skuldergördelmuskulaturen och främja en God hållning – Atletiska Hållningen* (ATH).

Övningarna påminner mycket om varandra men skiljer åt genom att antingen hålla skuldergördeln statiskt aktivt medan kroppen rör sig eller tvärtom då kroppen hålls still och skuldrorna/armarna rör sig.

1) Vägg Glidning



1) Vägg Glidning (Wall Slide):

Sätt hämlarna höftbredd isär en bit från väggen med tårna lätt utåtrotterade (för bättre kontakt med sätesmuskulaturen vid benböj rörelsen).

Sätt händerna mot vägg i "Hands Up" som på bild och se till att aktivera skuldergördeln genom att lätt dra ihop skulderbladen bakom.

Försök pressa in mot väggen både med händer/armar/Bakhuvud/skuldror/svanken i ryggen så mycket som möjligt – Känn förlängningen Ryggraden via nacken samt stretchen i bröst- & axelmuskulaturens framsidor.

Kom ihåg att göra en "Ja nickning" genom att dra in hakan något så att hakan hålls i linje med Nyckelbenen

Gör en Bukinandning via näsan – bibehållen grundposition.

Limma fast Armarna i positionen "Hands Up".

Andas långsamt ut via munnen (med ihopdragna läppar för lätt motstånd i "Astma") samtidigt som du Glider ned långsamt i en Benböj.

Känn hur magen dras in mot ryggraden och väggen vid Utandningen. Undvik att lyfta Hämlarna i benböjen.

Gör en Bukinandning igen via näsan samtidigt som du Trycker dig uppåt till Startposition.

- **4-6 Repetitioner/Glidningar**

2) Vägg Ängeln



2) Vägg Ängeln (Wall Angel):

Som tidigare i Grundpositionen med ATH* och Pressen mot väggen med rygg och skuldror.

Stå i samma bredd som tidigare men nu med hämlarna något närmare väggen.

Andas in som tidigare via näsan med Bukinandning.

Andas ut via Munnen med lätt motstånd via läpparna i "Astma" samtidigt som du för armarna ned via Armbågarna nedåt in mot kroppens sidor så långt som möjligt utan att Tappa kontakten med Väggen.

Känn hur du aktiverar skuldergördelmuskulaturen bakom dig och känn hur skulderbladen dras nedåt/inåt mot ryggraden i rörelsen.

Andas in via näsan igen samtidigt som du för Armarna uppåt till Startposition.

- **4-6 Repetitioner**

ni*ana
Friskvård på Jobbet

Niana Klinikerna:

- ❖ Vaxholm
- ❖ Kista

www.niana.se

Leg Kiropraktor/ Cert. Massör
Christer Feldt
Mobil: 070-589 84 35