

Skuldergördel Aktivering på Boll

"Y – T – A" Formering på Boll

Ligg på mage på boll med bredfötbredd i benen, "A-form", för Balans. Förläng ryggraden via nacken genom att föra bakhuvudet i linje med ryggen och dra in hakan i "Ja nickning" samt aktivera magstödet för en Atletisk Hållning (ATH) i den liggande positionen.

Se även till att aktivera sätet genom att "knipa ihop" mellan skinkorna.



Y-Tecken (Y): (Nedre Rygg- & Skuldermuskulatur)

Sträck ut armarna samt vrid tummarna uppåt.

Aktivera skuldrorna snett nedåt diagonalt Hö/Vä över till motsatta höften med bibehållen längd i nacken.

Gör en Pumpande rörelse via skuldrorna och ryggmuskulaturen – "Tryck tummarna uppåt"

- **12 Repetitioner/Pumpningar**



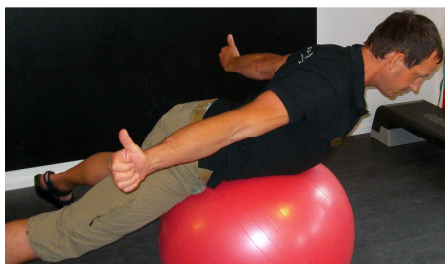
T-Tecken (T): (Mittre Rygg- & Skuldermuskulatur)

Samma som tidigare position men nu med armarna utsträckta i sidan.

Förläng avståndet mellan armarna i sidan så långt som möjligt!

Gör en Pumpande rörelse via skuldrorna och ryggmuskulaturen – "Tryck tummarna uppåt"

- **12 Repetitioner/Pumpningar**



A-Tecken (A): (Övre Rygg- & Skuldermuskulatur)

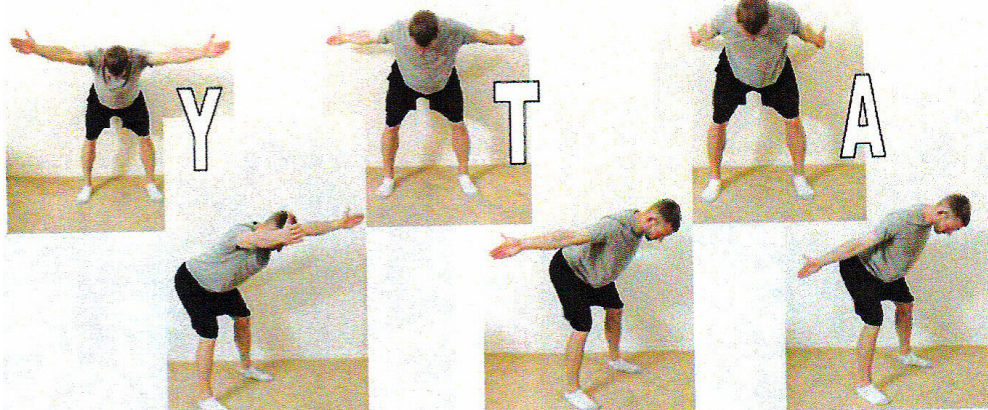
Samma som tidigare position men nu med armarna utsträckta snett nedåt i sidan.

Försök göra A:t så spetsigt som möjligt genom att pressa händerna in mot höfterna!

Gör en Pumpande rörelse via skuldrorna och ryggmuskulaturen – "Tryck tummarna uppåt"

- **12 Repetitioner/Pumpningar**

Alternativt "Y-T-A" Stående



niana
Friskvård på Jobbet

Niana Klinikerna:

- ❖ Vaxholm
- ❖ Kista

www.niana.se

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