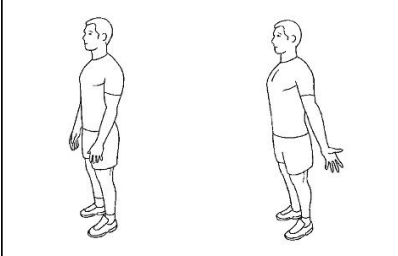
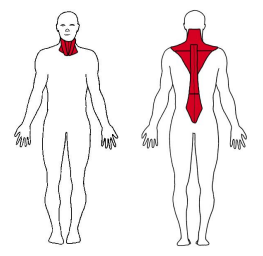


Aktivering & Positionering av Skuldergördeln

Dessa två övningar är till god hjälp vid besvär med nacke och axlar.

Övning	Illustration	Träningsfokus	Övningsdata	Kommentar
1 - Brügger 2				<p>Stå med fötterna i ungefär höftbrett avstånd och vrid de lite utåt. Dra in hakan. Ta ett djupt andetag genom näsan och ned i magen. Andas sedan långsamt ut medan du samtidigt vrider handflatorna utåt, spretar med fingrarna och pressar bröstkorgen något uppåt/framåt. Andas helt ut och håll positionen i några sekunder</p>



[Se video av dina övningar](#)