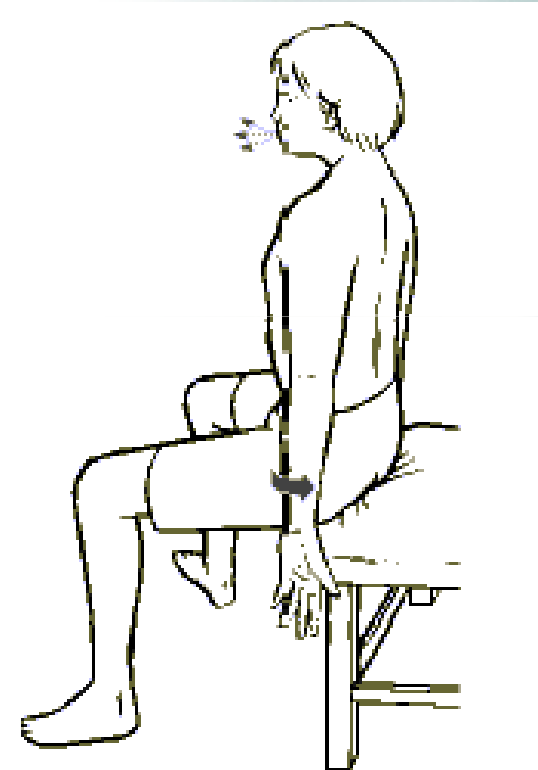


Brügger's avslappningsträning 1

Medan du sitter kvar på din stol följ detta mycket enkla program, steg för steg:

- Sitt längst ut på stolen
- Roter ut fötterna något
- Ha lite mer än axelbredd mellan fötterna
- Dra in hakan något, som i en "Ja" nickning
- Gör en buk inandning via näsan (Buk andas!)
- Andas sakta aktivt utåt genom att hålla ihop läpparna (astma) samtidigt som du:
 - Roterar armarna utåt (handflatorna framåt)
 - Sträcker och spretar på fingrarna (maximalt!)
 - Höjer bröstbenet något

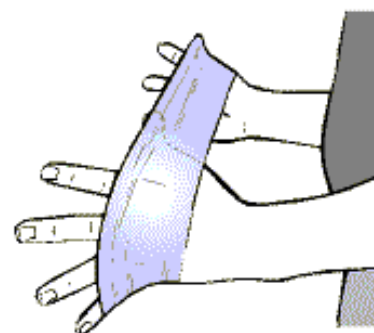
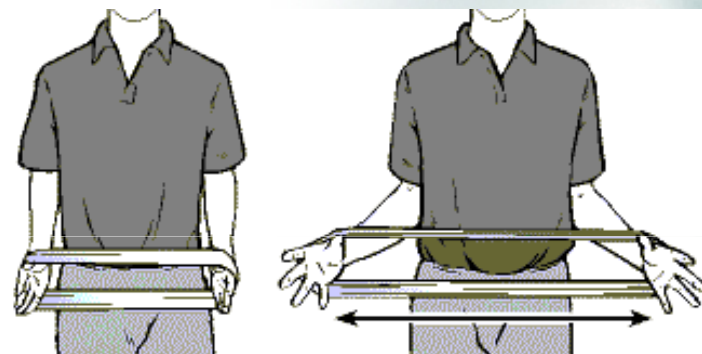


Detta kan utföras en till två gånger för varje suttan 20-30 min

Mikropauser!

Brügger's avslappningsträning 2

- Stå upprätt
- Stoppa in händerna i ett tjockare gummiband (enligt bild)
- Höj och lyft upp bröstbenet något
- Sträck ut och spreta med fingrarna så mycket som möjligt
- Med böjda armbågar, rotera armarna utåt (handflatorna framåt)
- Bibehåll armbågarna tryckta mot sidan av kroppen hela tiden
- Repetera långsamt 8–10 gånger
- **Med motstånd!**
 - Gummiband finns t.ex. på Apoteket



Denna övning kan utföras två gånger per dag!