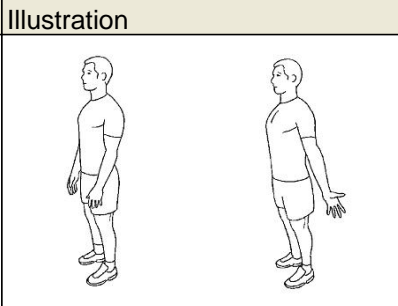
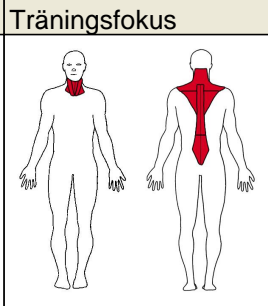
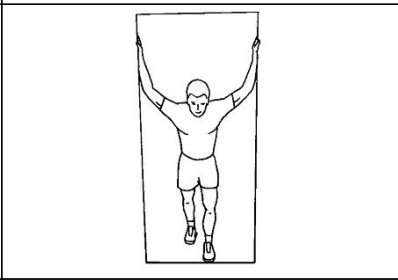
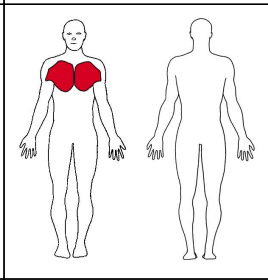
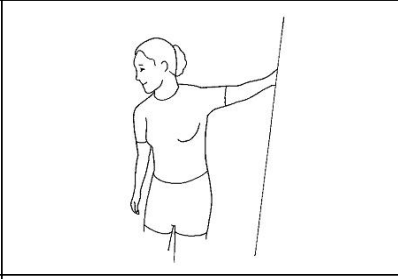
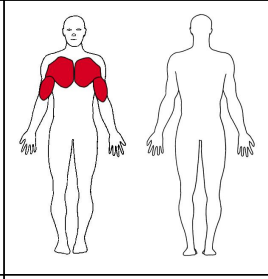
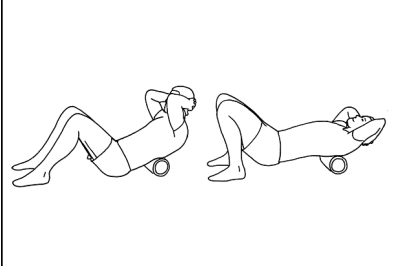
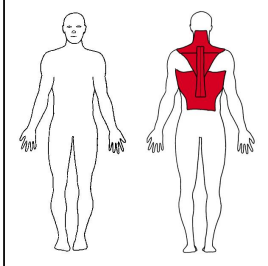


## Hållningsbefrämjande övningar

Övning	Illustration	Träningsfokus	Övningsdata	Kommentar
1 - Brügger 2				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 vrid handflatorna utåt, spretar med fingrarna och pressar bröstkorgen något uppåt/framåt. Andas helt ut och håll positionen i några sekunder
2 - Bröst 3				Stå i en dörröppning och tag ett grepp på var sida av dörrkarmen. Håll armbågarna böjda och låt underarmarna ligga längs dörrkarmen. Ta ett steg fram med ena benet och tryck kroppen framåt tills du känner att det sträcker i bröstmuskulaturen. Andas lugnt och håll i 45 sek.
3 - Bröst 4				Stå med sidan mot en ribbstol, dörröppning eller liknande. Sträck den ena armen, ha armbågen lätt böjd och ta ett grepp med handen i axelhöjd. Vrid kroppen långsamt bort från fästet, tills du känner att det sträcker i bröstmuskulatur och nedåt på framsidan av armen. Håll i 45 sekunder och byt arm.
4 - Foam roller: Brösttrygg				Ligg på rygg med rullen placerad i mittersta delen av ryggen och med händer bakom huvudet som stöd. Knäna hålls böjda i 90 grader och benen används till att göra rörelsen så att rullen går upp och ned längs ryggkotorna. Du kan också böja och sträcka lite i övre delen av rygg för bättre rörelse. Ömma punkter jobbas det lite extra med.



[Se video av dina övningar](#)