



Gymnastik & Forebyggelse



Øvelser for skuldre og nakke

Hører du til dem, der tit får spændinger i skuldre og nakke, er her nogle forslag til øvelser, der kan lindre for dette:

1.

Sæt dig på en skammel eller en stol uden armlæn. Ret dig op og find en god balance i ryggen. Forestil dig, at du har en snor i issen, du trækker i, så ryg og nakke bliver strakt lang. Kig lige frem.



2.

Fra denne udgangsstilling løfter du nu skuldrene op, så de er lige høje.



3.

Hold skuldrene løftet og træk nu skulderbladene tæt sammen på ryggen.



4.

Hold skulderbladene sammen idet du sænker dem ned langs rygsojlen.



5.

Til slut slapper du helt af i skuldrene, så de glider ud på plads – mærk afspændingen, inden du igen løfter skuldrene og gentager øvelsen ca. 10 gange.

Denne øvelse varmer musklerne i skuldre og nakke op, og øger blodomløbet i de spændte muskler.

For at få godt fat i de aktuelle muskler, der arbejder med skulderbladene, er det vigtigt, at armene er helt afslappede og hænger løst fra skulderleddene.

Når du samler skulderbladene skal du mærke en spænding i musklen mellem skulderbladene, så det er den der samler skulderbladene og ikke armene



der skubber dem sammen.

Når du er blevet varm i skuldermusklerne sætter du dig igen i den gode udgangsstilling.

6.

Du løfter armene til vandret, bøjer let i albueleddene og samler hænderne let.

Du trækker nu ned i skuldrene imens du trækker arme og skuldre frem så skuldermusklerne strækkes både ovenpå og imellem skulderbladene.

Dette gøres på 2 indåndinger, hold strækket på udåndingen.

7.

På den 3. indånding trækker du igen frem på samme måde, samtidig med at du runder i det øverste af ryggen, så du får et ekstra godt stræk mellem skulderbladene.

Derefter retter du dig igen op til udgangsstillingen og samler hænderne bag ryggen og trækker skuldrene tilbage.



Af Linda Rohde Pedersen Mensendieck Køge.



ge, så du får rettet ryggen op på plads igen.

Til sidst slapper du helt af i og omkring skuldrene.

God fornøjelse.

Mensendieck gymnastik træner og afspænder musklerne samt giver dig god kropsbevidsthed. Se mere på www.mensendieck-koege.dk