

Avslappning för axlar

Om du känner sig stressad eller stel kan du prova avslappning för axlarna. Övningen kan göras separat eller i kombination med andra avslappningsövningar. Den går lika bra att göra sittande som stående.



1. Sträck armarna rakt ut åt sidorna i axelhöjd.



2. Böj underarmarna och sätt fingertopparna på axlarna. Fingertopparna ska vara kvar på axlarna under hela övningen.



3. För ihop armbågarna så att de nuddar varandra framför bröstet.



4. Rör långsamt armbågarna framåt och uppåt så att de glider isär och pekar uppåt ovanför öronen.



5. Fortsätt rörelsen genom att röra armbågarna utåt och nedåt så att de hamnar vid sidan av kroppen.

Upprepa övningen

För ihop armbågarna igen framför bröstet och upprepa övningen fem, sex gånger. Avsluta övningen med att ta ett par djupa andetag genom näsan. Det går också att göra övningen åt andra hållet, genom att först dra armbågarna bakåt mot ryggen, upp över huvudet och sedan ner framför bröstet.

Källa: www.1177.se

Vill du veta mer om stress eller få tips på andra avslappningsövningar se www.1177.se och sök på "stress" eller "avslappning".