

RÖRLIGHET TILL BRÖSTRYGGEN



BEKANTA DIG MED RULLEN

Lägg rullen på längden och lägg dig på rygg. Ovanpå rullen ligger huvudet, ryggen och bäckenet. Knäna är böjda och fötterna framåt. Du kan ta lätt stöd med händerna från golvet.

Det finns en liten naturlig kurva i ländryggen. Andas lugnt. Med varje utandning pressa bröstet hårdare mot rullen.

MELLANKROPP AKTIVERING

Ligg på rygg på rullen. Andas in och rotera samtidigt rullen något åt vänster. Med en utandning, dra försiktigt naveln mot ryggraden och återgå till mittläget.

Vrid rullen växelvis på båda sidor. Kroppen förblir rak under rörelsen. Du kan öka utmaningen genom att flytta händerna närmare rullen.



BRÖSTÖPPNING

Ligg på rygg på rullen och lyft händerna mot taket. Handflatorna är vända mot varandra cirka på ett avstånd av 20 cm. Andas in och öppna armarna åt sidan. Du kan hålla armbågarna lätt böjda. Aktivera mellankroppens muskler och för tillbaka armarna till utgångsläget.

SAXRÖRELSE

Ligg på rygg på rullen. Andas ut och dra försiktigt naveln mot ryggraden. För samtidigt den högra övre extremiteten rakt intill örat och den vänstra intill kroppen. Med en inandning, ändra positionen för de övre extremiteterna till det motsatta. Håll ryggen på rullen.



BRÖSTRYGGROTATION

Kom in i fyrfota ståendeposition, rulla på vänster sida. Händerna är rakt under axlarna, knäna under höfterna och med en naturlig böjning i ländryggen.

Placera din högra hand på rullen under din vänstra hand. När du andas ut, tryck bort rullen från dig med höger hand så att bröstryggen roterar. Undvik att rotera bäckenet med rörelsen. Gör rörelse till båda sidorna.



SIDOSTRÄCKNING

Sitt på dina smalben, vänster hand på rullen. Med utandning, tryck bort rullen från dig med handen, känn sträckning på vänster sida. Öka sträckningen genom att trycka den vänstra halvan av bäckenet mot golvet. Håll stretchen i 20–30 sekunder, byt sedan sida.