

Hjælp kroppen igang efter sløjhed

6 bevægelser • 10 gentagelser • 2 x dagligt

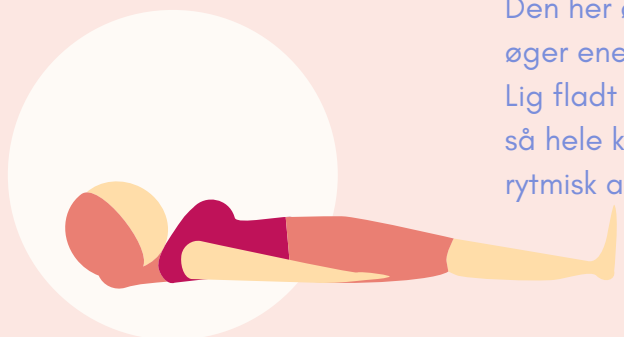
1. Gør dig lang

Ræk armene op og stræk dig lang. Kom gerne op på tæerne. Vrik brystkassen lidt til siderne 10 gange, så du mærker strækket dér, hvor der er brug for det.



2. Rock og rul

Den her øvelse er lidt sjov. Men prøv den alligevel. Den øger energien i din krop og stimulerer vagusnerven. Lig fladt på ryggen med strakte ben. Bøj og stræk anklerne, så hele kroppen rykkes lidt frem og tilbage. Fortsæt med rytmisk at rokke kroppen på denne måde i 30 sek. - 1 min.



3. Blide stræk for nakken

Vip langsomt øret ned mod skulderen skiftevis højre og venstre 10 gange. Til sidst kan du holde blidt på holdet (pres ikke hårdt ned), så du får et lidt dybere stræk.



4. Rund og svaj ryggen

Rund ryggen og kig på maven. Svaj derefter ryggen og kig til loftet. Gentag 10 gange og mærk hele rygsøjlen bevæges. Lav gerne et stort gab og stik tungen ud, når du svajer. Denne klassiske yogaøvelse kan du fint lave med hænderne på køkkenbordet, hvis du ikke vil helt ned på gulvet.

5. Væk benmusklerne med squat

Hvis du lige har rejst dig fra 14 dage på sofaen (eller stadig er sløj), kan blot 10 squats være svære at overkomme! Og så springer du bare denne øvelse over eller tager evt. kun 3-4 squats. Husk din vejtrækning og kerneaktivering, som du kender det fra Flad Mave Online eller integrér 'Skihopperen', som du kender fra Superfit Bækkenbund.



6. Masser ører og dup dit ansigt



Dit ansigt, hænder, fødder og ører er fulde af nerver, der bl.a. kan stimuleres vha. blid selvmassage. Gnub f.eks. langs kanten af dine ører og træk øret blidt i flere retninger. Prøv også at 'duppe' blidt med dine fingerspidser på ansigtet: Over og under øjnene, på kinderne, på hagen og videre ned under kravebenene og på brystbenet. Selvmassage og tapping er en nem måde at få mere energi og balance i kroppen, når den har været inaktiv i en periode.