

KROPPS- BESIKTNING FÖR ARBETS- LIVET

Dags för naprapatens kroppsbesiktning!

Passet fokuserar på områden som ofta blir stela, svaga eller överbelastade, oavsett om du sitter mycket, står länge eller har ett fysiskt aktivt jobb. Med enkla övningar bygger du styrka, rörlighet och en mer hållbar kropp från topp till tå.



**Gör 10
repetitioner
av varje
övning
och 2 varv
(om inget annat
anges)**

Besiktningspunkt 1: Nacke och axlar

Skulderblad med gummiband

- Fäst ett gummiband i navelhöjd.
- Håll bandet med båda händerna och skapa lätt spänning. Skjut fram axlarna.
- Dra ihop skulderbladen och dra bandet mot pannan. Håll i 2 sekunder och återgå långsamt.

Nacklyft

- Ligg på rygg. Dra in hakan så att du får en dubbelhaka.
- Lyft huvudet cirka 2 cm från golvet. Håll i 20 sekunder.
- Vila 5 sekunder och upprepa 4 gånger.

Axellyft med gummiband eller hantlar

- Stå på gummibandet med båda fötterna och håll bandet längs sidorna.
- Lyft axlarna upp mot öronen och rulla dem bakåt. Sänk axlarna långsamt.

Besiktningspunkt 2: Bröstrygg

Rodd med gummiband

- Sitt med raka ben och placera bandet under fötterna.
- Håll i bandet med båda händerna. Luta dig lätt framåt med avslappnade skuldror.
- Dra ihop skulderbladen, luta dig något bakåt och dra händerna mot midjan. Återgå långsamt.

Besiktningspunkt 3: Höft

Goblet squat med stöd under hälarna

- Placera hälarna på en tjock bok eller liknande.
- Stå axelbrett och håll händerna under hakan.
- Gå ner i en djup knäböj med knäna i tårnas riktning.
- Försök komma hela vägen ner och känn stretchen i bottenläget. Res dig kontrollerat.

Aktiva benlyft

- Sitt mot en vägg med raka ben och en vattenflaska eller liknande mellan anklarna.
- Stöd händerna i golvet. Lyft ena benet rakt upp, för det över flaskan och sänk ner på andra sidan. Lyft sedan tillbaka benet samma väg till startläget.
- Tänk att hälen ritat en fyrkant runt flaskan. Byt ben.

Besiktningspunkt 4: Ländrygg

Bird Dog

- Stå på alla fyra. Sträck ut höger arm och vänster ben och för armbåge och knä mot varandra under kroppen.
- Sträck ut igen och byt sida.

Dead Bug

- Ligg på rygg med benen rakt upp. Lyft huvud och axlar lätt från golvet och sträck armarna mot taket.
- Sänk höger ben och vänster arm mot golvet. Återgå till startläget och byt sida.
- Fortsätt lugnt och kontrollerat utan att svanka.

Besiktningspunkt 5: Fötter och ben

Tåcurls

- Lägg en handduk på golvet och placera framfoten på den. Dra handduken mot dig med tårna.
- Släpp, sträck ut tårna och ta ett nytt grepp.

Besiktningspunkt 6: Armbåge och handled

Omvända curls

- Stå med ena foten på gummibandet och håll den andra änden med handryggen uppåt.
- Håll armbågen nära kroppen. Böj armen och dra handen mot bröstet.
- Håll i 2 sekunder och sänk långsamt tillbaka.
- Håll i 2 sekunder och böj tillbaka armen långsamt.

**För fler
tips se
filmen**



KORPEN