

LEDD- RULLING



ET STEG MOT EN BEDRE HVERDAG



HENRI HENELL

FORORD

Kroppen er akkurat som en bilmotor, den fungerer ikke uten olje. Det å starte dagen med litt leddrulling mens kaffen blir klar har hjulpet meg å møte dagens utfordringer. I dette heftet har du enkle øvelser som kan gjøre din hverdag både bedre, og lettere.

Gjør øvelsene 5 ganger per retning smertefritt, og i et rolig tempo. Det beste er å gjøre disse øvelsene stående - da kommer sirkulasjonen best i gang. Disse kan selvsagt også gjøres sittende eller liggende. Husk å bevege deg mot "smerte", men ikke forbi.

Jeg håper at du får nytte av dette heftet.

Lærdal Juni 2015

Henri Henell

Fysioterapeut www.henrihenell.com

NAKKE

- Vri hodet fra side til side



NAKKE

- Skyv haken frem, og helt bak



NAKKE

- Skyv hodet fra side til side



NAKKE

- Legg øret ned mot skulder
- Flytt fra side til side



NAKKE

- Bøy haka ned mot brystet
- Bøy hodet bakover



SKULDRE

- Rull skuldrene opp - bak - ned- frem
- Gjør det samme andre retningen



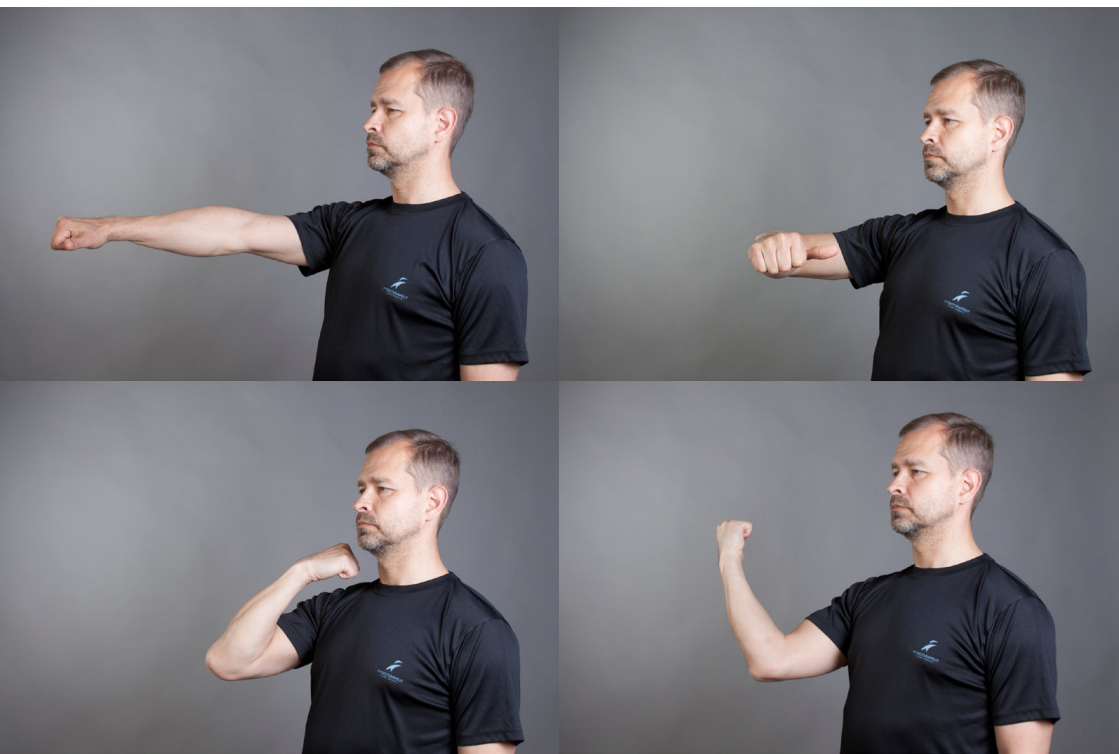
SKULDRE

- Strekk ut armene til siden
- Opp med skulderen, og vri
- Bøy knærne ned
- Strekk ut armen, og trekk tilbake



ALBUE

- "Haikeren"
- Strekk ut armen
- Før armen under haka og fortsett ut
- Gjør det andre retningen



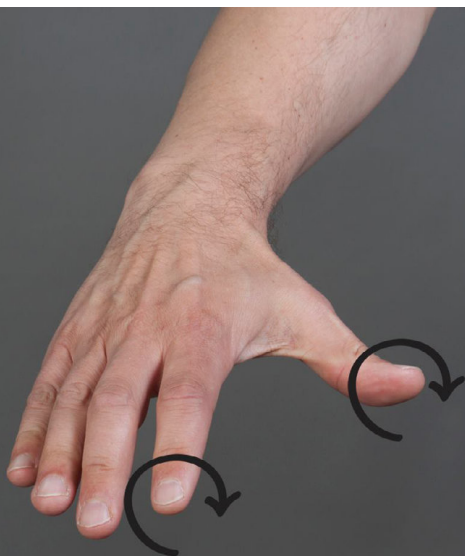
HÅNDEDD

- Løft håndleddene opp og ned
- Skyv håndleddene ut til sidene



FINGRENE

- Rull fingrene i sirkler en om gangen
- Gjør det begge retningene



BRYSTKASSA

- Pust inn - dytt brystkassa frem
- Pust ut - skyv brystkassa bak



BRYSTKASSA

- Løft armene ut til siden
- Skyv brystkassa til begge sidene



KORSRYGGEN

- Bøy kroppen bakover og stram setemuskulaturen
- Bøy knærne og sitt ned



H O F T E N E

- Sving foten fram, bak og ut til siden
- Gjør det samme med andre foten



HOFTENE

- Strekk ut foten og vri foten innover og utover



KNÆRNE

- Løft opp låret til en 90° vinkel
- Strekk ut foten og bøy inn igjen



KNÆRNE

- La foten henge i en 90° vinkel
- Vri fotbladet innover og utover



ANKLENE

- Bøy ankelen og strekk ut



ANKLENE

- Vri fotbladet innover og utover



Designet av Juho-Taneli Henell
www.juho.no