

Feel-Fine øvelser

Fælles for alle øvelserne:

- 1) Alle øvelser skal udføres uden du forværrer eller påfører dig smerter.
Overskrid ikke dine smerter
- 2) Gentag dreje og svingebewægelserne.
ca. 10-25 gange.
- 3) Koordinerer samarbejdet mellem bøje, strække og dreje musklerne(antagonisterne)
- 4) Smører alle leddene
- 5) Løsne sener og muskler
- 6) Styrker blodcirkulationen
- 7) Under udførelsen af øvelserne skal du være opmærksom på du ;
at trække vejret roligt
og hvile i kæben

Feel-Fine øvelser

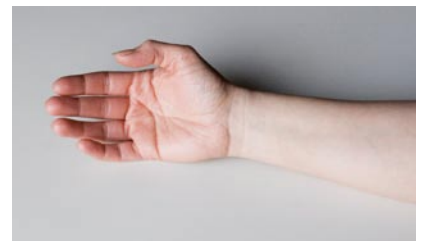
Underarme:

Udgangsstilling: Sid skråt ind mod et bord.

Placer underarmen med lillefingersiden på bordet.

Foretag en rotation af underarmen så håndryg og hånd-flade skiftevis rør bordet

Gentag med den anden arm



Arme og skulderne:

Udgangsstilling: Stående, eller siddende men armene langs kroppen

Foretag en rotation af begge arme, ved at dreje fra tommelfingre og lade bevægelsen glide op gennem armene og derved løsne i skuldreleddene



Feel-Fine øvelser

Knæ, ben og bækken

Udgangsstilling; Siddende på robust bord, hvor benene frit kan svinge under.

- 1) Sving skiftevis benene frem og tilbage ca 25 gange
- 2) Sving benene sammen frem og tilbage ca 25 gange
- 3) Vip fremad fra hoftelæddene med lige ryg
- 4) Stræk højre ben fra hælen fremad - hold strækket så længe du kan.
- 5) Gentag med venstre ben

Skift mellem højre og venstre ca. 4-8 gange



Koordinerings øvelse/ hjernegymnastik

Udgangsstilling: Stående eller siddende

- 1) Knyt og spred fingre og tæer
- 2) Undlad at bruge højre hånd, men fortsæt med de 3 andre
- 3) Knyt og spred alle fingre og tæer
- 4) Undlad at bruge venstre fods tæer, forsæt med de 3 andre
- 5) Knyt og spred alle
- 6) Undlad at bruge venstre hånds fingre, men forsæt de 3 andre
- 7) Knyt og spred alle fingre og tæer
- 8) Undlad at bruge højre fod, fortsæt med de andre 3
- 9) Knyt og spred alle
- 10) Hold en mindre pause.
- 11) Spred alle fingrene mens du knytter tæerne fortsæt med de modsatte bevægelser mellem tæer og fingrene og gør det så glidende som mulig



Feel-Fine øvelser

Universel øvelsen

Udgangsstilling: Rygliggende med benene krogstående og fødderne ud fra hoftelæddene.

- 1) Lad knæene forsigtigt glide mod højre, mens du vender hovedet mod venstre. Lig et øjeblik.
- 2) Træk benene op til udgangsstillingen- mens du drejer hovedet op i midten igen.
- 3) Lad knæene forsigtigt glide mod venstre og hovedet mod højre. Lig et øjeblik
- 4) Forsøg at få bevægelsen til en konstant glidende bevægelse der skifter mellem ben til den ene side og hovedet til anden side. Derefter kan du få armene til af dreje med i rytmen.

