

PAUSRÖRELSE 2

Skruven

Den här övningen kan ni göra då ni behöver en kort paus. Övningen kan med fördel göras som en fortsättning på övningen Vågen. Genom denna övning ökar du rörligheten i ryggen och förbättrar ämnesomsättningen i ryggraden tack vare rotationen.

► Text att läsa



Stå bekvämt med fötterna stadigt på golvet och knäna lätt böjda. Ryggen är rak och axlarna nere.

Armarna hänger avslappnat vid sidan av kroppen. Tänk på din andning. Känn dig lugn. Andas in och fyll lungorna.



Andas ut medan du vrider övre kroppen till den ena sidan och placerar händerna på höften. Stå i den här ställningen medan du andas in och ut några gånger.



Vrid dig nu tillbaka till mitten, så att du står rakt.



Andas ut medan du vrid kroppen till den andra sidan. Sätt händerna på höften en stund medan du andas lugnt.

Upprepa övningen och vrid kroppen till vardera sidan.

Avsluta övningen när du står rak med god hållning och lugn andning.