

# Tøyingstips

## -ta deg tid!

Det er godt for kropp og sjel å stoppe opp litt innimellom.  
En god tøying skaper en nyttig og viktig pause for muskulaturen og er med på å øke sirkulasjonen og forebygge belastningslidelser.  
Prøv å holde hver tøying i minst 15 sekunder.  
Ved å gi litt motpress i tøyingen kan du øke effekten.

NAKKE:



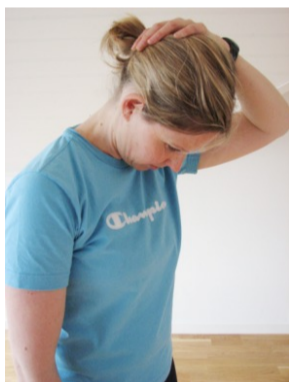
Legg hodet på skakke. Nesen skal peke rett frem. Husk at skuldrene skal være senket og avspente. Gjennomføres på begge sider.

RYGG:



Krum ryggen godt slik at du strekker den store ryggstrekkeren og de mindre musklene mellom skulderbladene.

NAKKE:



Klassisk nakketøying. Press haken mot brystkassen og legg en lett hånd på hodet ved behov for ekstra press nedover. Slapp av i skuldrene under tøyingen.

BRYST:



Trekk armene bak kroppen for å strekke ut brystmuskulaturen.

NAKKE:



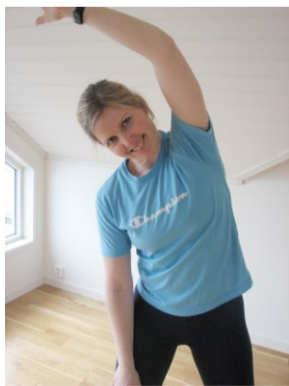
Legg hodet på skakke og vend haken ned mot brystet. Husk at skuldrene skal være senket og avspente. Legg en lett hånd på hodet ved behov for ekstra press nedover. Gjennomføres på begge sider.

MELLOM SKULDERBLADENE:



Kryss armen diagonalt foran kroppen og ta tak i stolsetet eller ditt eget lår. Skyt skulderen fremover slik at muskulaturen mellom skulderbladet og virvelsøylen får seg en god strekk. Gjennomføres på begge sider.

SIDE:



Strek en hånd skrått over hodet slik at du får en god strekk i armen og nedover ribbene. Gjennomføres på begge sider.

HÅNDEDD:



Press håndleddet nedover slik at muskulaturen på oversiden av håndleddet strekkes. Gjentas på begge sider.

