FORSLAG TIL ØVELSER I BILEN

FØDDER

» Krum og stræk tæerne inde i skoene.
» Pres tæerne op imod skoene.
» Stræk og bøj vristen.
» Lav fodledsøvelser – drej fodled rundt.

LÆGMUSKLER

» 'Stå på tæer'/løft hælene – stræk vrist og før tilbage til almindelig fodstilling (venepumpeøvelser).
Øvelsen giver bedre blodomløb og større koncentration

FORSIDE AF LÅR

» Stræk knæet ud, og pres knæhasen ned mod sædet.

KNIBEØVELSER

» Hold et knib, mens du skifter gear.
» Hold et knib, mens du kører over bump.
» Lav både korte og lange knib, mens du kører på landevej eller motorvej.

BALDER

» Spænd balderne, og bliv højere.

FORSLAG TIL ØVELSER I BILEN

MAVEMUSKLER

» Knib op i bækkenbunden, og pres lænd mod ryglæn.
» Du kan også spænde balderne, mens du træner mavemusklerne.
» Knib sammen, og træk maven ind.
» Løft knæene lidt op.

RYG

» Saml skulderblade, og pres dem tilbage mod ryglænet.
» Skyd ryg, og svaj i ryggen.

NAKKE

» Pres nakken tilbage mod rygstøtten.

ARME

» Løft skuldre, og slap af i skuldre.
Mærk efter i denne øvelse: Sidder du ofte med let løftede eller spændte skuldre?
» Hold hårdt om rattet, og slip så spændingen igen.
Mærk efter i denne øvelse: Forskellen på spændt og afslappet tilstand.

BEN

» Lav 'blævre-øvelsen' med benene (lår og lægge)