

4 gode strækøvelser

Jeg faldt over øvelserne i forbindelse med forebygning af museskader. Idet det drejer sig om aflastning af håndled, arm og skulderparti, må de ligeledes være relevante for sækkepibe- og trommespillere.

Spænder du når du spiller? Så kan øvelserne her måske være en hjælp ...

/Thue



Stræk armen ned mellem benene, bøj håndleddet, så håndfladen vender opad og fingrene peger ud til siden. Med den anden hånd tager du fat om fingerspidserne og forsøger at trække hånden endnu mere rundt.

Sid på en stol og hold fast i sædet med først højre hånd. Slap af i skuldrene og læg vendte arm op over hovedet, mens du bøjer hoved og overkrop mod venstre. Mærk et stræk på højre side af halsen.



Sæt håndfladerne på bordet, så fingerspidserne peger ind mod dig selv. Hold fingrene og albuerne strakt. Mærk et stræk på indersiden af underarmen fra albuen ned til hånden.

Stå med ret ryg. Stræk armene op mod loftet og føl at du "gør dig lang". Bevæg nu skiftevis hænderne helt ind mod midten og helt ud til siden.

