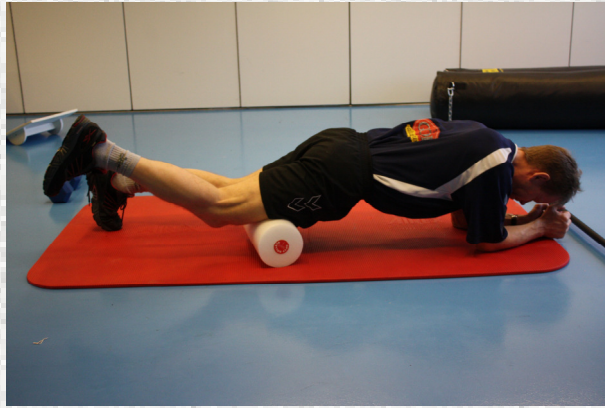


Sjálfsnudd og liðkun með frauðrúllu og boltum

Nuddið 10-20 ferðir yfir vöðvann. Ef þið finnið stífan blett þá gefið ykkur meiri tíma yfir honum og nuddið langsum eða þversum. Lærið á “ykkar” stífu vöðva og punkta.



Utanvert læri með beint og bogið hné.



Framnvert læri og mjöðm með beint og bogið hné.



Nudd á innannlærisvöðva.



Aftanvert læri.



Utanveri og aftanvert læri— með útsnúna mjöðm.



Kálfavöðvar



Brjóstbak -Halda rassi á lofti og rúllið eftir brjóstbaki. Breyta má stöðu á höndum þ.e sundur eða saman með olnboga.



Nudd undir og aftan í öxlum.



Framan í brjóstvöðvum.



Nudd á rassvöðva með bogið hné.



Nudd á rassvöðva með rúllu langsum á aðra rasskinn.



Nudd undir il með bolta eða golfkúlu.