



Teygja fyrir þjónvöðva.  
Draga hné að  
gagnstæðri öxl.

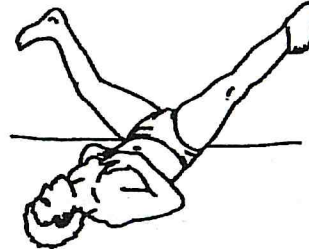


Teygja á  
innanlærisvöðvum.

© PhysioTools Ltd

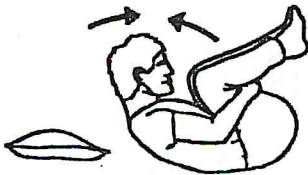


Teygja fyrir  
innanlærisvöðva. Halda  
miðstöðu mjóhryggjar.



Teygja fyrir  
innanlærisvöðva. Réttu  
úr hnjám, láta fætur  
síga til hliða.

© PhysioTools Ltd

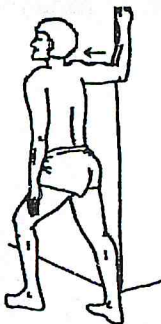


Teygja fyrir  
mjóbaksvöðva. Draga  
hné að bringu, halda  
stöðu eða rugga.

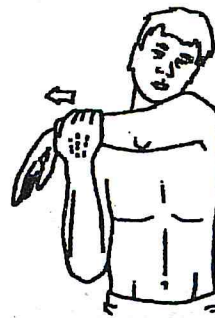


Teygja á síðum. Halda  
um rim, fætur að  
rimlum, þrýsta mjöðm  
frá rimlum.

© PhysioTools Ltd



Teygja á brjóstvöðvum.  
Olnbogi í axlarhæð,  
þrýsta brjóstkassa fram.



Teygja á vöðvum um  
axlir. Draga olnboga  
að gagnstæðri öxl,  
pressa herðar niður.

© PhysioTools Ltd



Teygt á þríhöfða, aftan  
á upphandlegg. Beygja  
olnboga og toga hann  
aftur fyrir höfuð.



Teygja á herðavöðvum,  
halla höfði til hliðar,  
fram og snúa að.

© PhysioTools Ltd

Reykjalundur  
endurhæfingamiðstöð SÍBS

270 Mosfellsbæ  
sími 585 2000

© PhysioTools Ltd

[www.reykjalundur.is](http://www.reykjalundur.is)