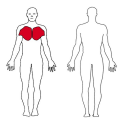
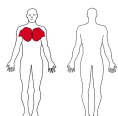
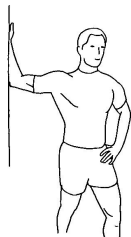


For deg med IPF (ved stram muskulatur ved økt pustearbeid)



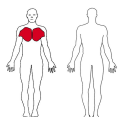
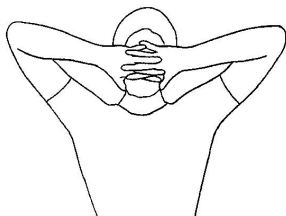
### 1. Tøyning av bryst

Sitt på en stol med god holdning i ryggen. Strekk armene bakover, samle hendene bak ryggen og press dem litt bakover og oppover. Hold stillingen 20-30 sekunder mens du puster rolig.



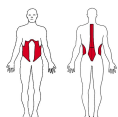
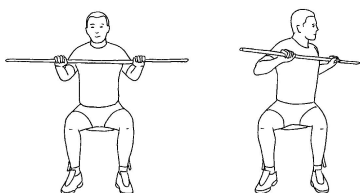
### 2. Tøyning av bryst 2

Stå med siden til en ribbevegg, dørkarm eller lignende. Strekk den ene armen ut, ha bøyd albue og fest grepet på høyde med hodet. Drei kroppen langsomt vekk fra festet til du kjenner et godt strekk i brystmuskulaturen. Hold 30 sek. og bytt arm.



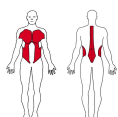
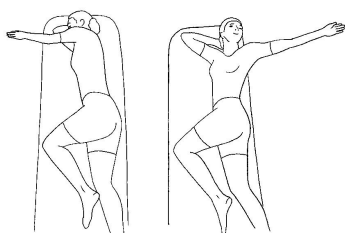
### 3. Tøyning bryst og skuldre

Fold hendene bak hodet og press albue bakover samtidig som du presser brystkassen framover. Kjønn at det strekker i bryst og skulderpartiet. Hodet skal være i forlengelsen av ryggen. Hold tøyningen i 30 sek.



### 4. Sittende rotasjon av overkropp med stokk

Sitt på en stol med rak rygg. Hold en stokk med bredt grep inntil brystet. Roter overkroppen rolig fra side til side. Følg stokken med blikket og hold hofter og bekken i ro.



### 5. Sideliggende rotasjon av overkroppen

Ligg på siden med den nederste hånden under hodet og den andre armen strak mot gulvet foran deg. Hold det øverste benet bøyd. Drei overkroppen ved at du fører armen opp og bakover så langt du klarer. Hold stillingen ca 30 sekunder og drei rolig tilbake. Forsøk å holde underkroppen i ro med kneet i underlaget under øvelsen.