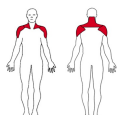


1. Ryg og nakke

Placer hænderne på hovedet, lad hovedet falde frem og krum den øverste del af ryggen. Når der mærkes et stræk i ryg og nakke, holdes stillingen i 30 sek.

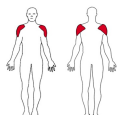
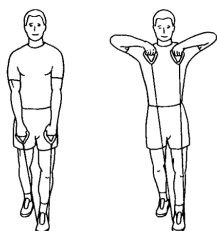
Varighed: 30 sek.



2. Nakke og skulder

Hold hænderne på ryggen, sænk skuldrene og læg hovedet ned mod den ene skulder. Hold 30 sek. og gentag til den anden side.

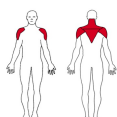
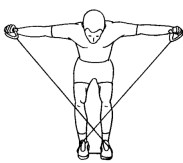
Varighed: 30 sek.



3. Splitstående roning m/elastik

Stå med den ene fod på midten af elastikken og den anden et stykke bagud. Der tages et godt greb om håndtagene med armene langs siden. Overarmene føres ud til siden og albuerne bøjes således at håndtagene føres op foran kroppen til skulderhøjde.

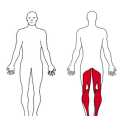
Repetitioner: 10-15



4. Foroverbøjet sideløft m/elastik

Fastgør midten af elastikken under fødderne og tag et håndtag i hver hånd. Stå let foroverbøjet med let bøjede hofter og knæ, og armene hængende ned mod gulvet. Løft de strakte arme ud til siden og op. I slutstillingen er skulderbladene trukket godt sammen.

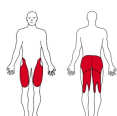
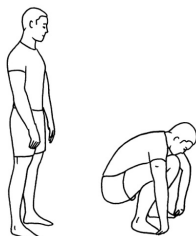
Repetitioner: 10-15



5. Bagside lår og læg

Stå med det ene knæ let bøjet og det andet ben strakt. Støt med hænderne på knæet og hold ryggen ret. Sænk overkroppen langsomt fremover til der mærkes et stræk på bagsiden af benet. Hold 30 sek. og byt ben.

Varighed: 30 sek.



6. Rul op

Sid på hug og tag fat i tæerne med hænderne. Start øvelsen med at strække knæene ud, så du kan mærke et stræk på bagsiden af lårene. Ånd roligt og rul stille og roligt overkroppen op, ryghvirvel for ryghvirvel, mens du ånder ud.

Repetitioner: 3-5

