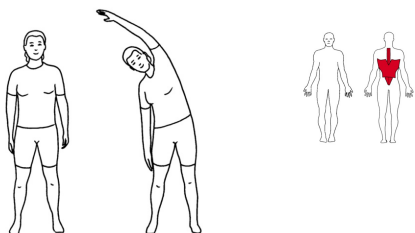


1. Stående fleksion

Stå med fødderne i ca. hoftebreddes afstand. Bøj overkroppen så langt frem som muligt og stræk armene ned mod fødderne. Hold stillingen i 1-2 sek. Vend derefter tilbage til udgangspositionen og gentag øvelsen. Forsøg at komme længere og længere ned for hver gang. Benene holdes hele tiden strakte.

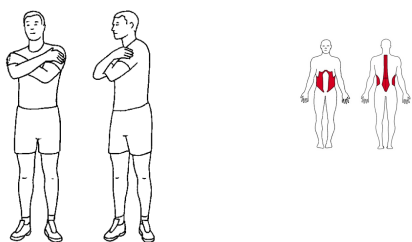
Gentagelser: 10-15



2. Udspænding af sider og skuldre

Løft den ene let bøjede arm op over hovedet og ud til siden. Behold lige meget vægt på begge ben. Underkroppen bevarer udgangsstillingen, og bevægelsen sker fra hoftekammen og op. Stræk øverste arm yderligere mod det modsatte lofts hjørne. Før tilbage til udgangsstillingen og gentag til modsat side.

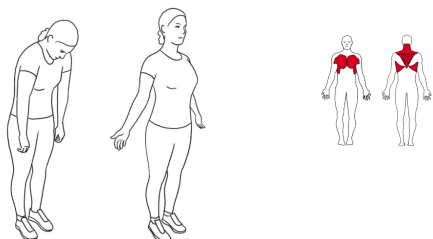
Gentagelser: 10-15



3. Stående rotation af overkrop

Stå på gulvet med armene over kors foran brystet. Roter overkroppen langsomt fra side til side. Følg med blikket.

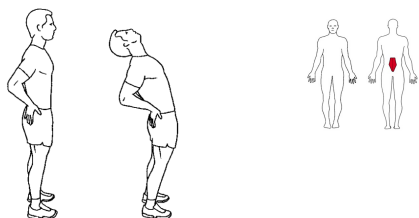
Gentagelser: 10-15



4. Stående stræk af bryst og ryg

Stå med hoftebreddes afstand mellem fødderne. Krum dig sammen i ryggen og træk skuldrene fremad til du mærker et stræk imellem skulderbladene. Hold i 2-3 sekunder. Derefter åbner du op i brystet ved at trække skulderbladene sammen og føre armene bagud til du mærker et stræk på forsiden. Hold i 2-3 sekunder.

Gentagelser: 10-15

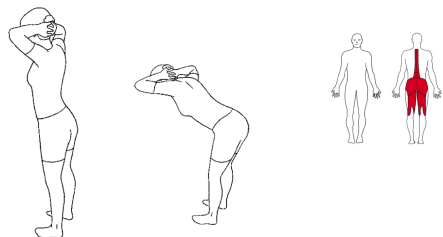


5. Stående ekstension

Stå med fødderne i ca. hoftebreddes afstand og placer håndfladerne på overgangen mellem lænd og bækken. Se op mod loftet og bøj så langt bagover som muligt. Undgå at bøje i knæene. Hold yderstillingen i 1-2 sek. Vend roligt tilbage til udgangspositionen og gentag øvelsen. Forsøg at bøje længere bagover fra gang til gang.

Gentagelser: 10-15





6. Ret rygfold

Stå med hoftebreddes afstand mellem fødderne og ret dig op således at du også svajer lidt i lænden. Placér hænderne i nakken. Bøj fremover fra hoften. Bøj let i knæene hvis nødvendigt. Bøj dig ikke længere frem end at du klarer at holde svajet i lænden. Start tilbageføringen med at presse brystbenet fremad og opad. Ret dig helt op og gentag øvelsen.

Gentagelser: 10-15

