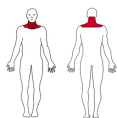
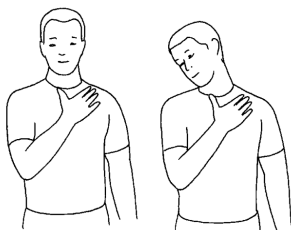


### 1. Skulderrul, frem, op, tilbage

Tegn store cirkler med skuldrene. Skuldrene skal rulle frem, op, tilbage, ned og frem til udgangsstillingen i en jævn bevægelse. Fortsæt direkte til ny repetition.

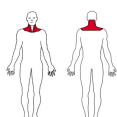
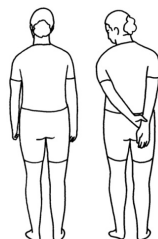
**Sæt: 1 , Gentagelser: 10**



### 2. Stræk af nakke

Stå op og hold en hånd over kravebenet. Bøj nakken til modsatte side af den side du holder hånden på og roter hovedet til samme side som nakken er bøjet til. Blikket rettes nedad. Mærk at det strækker på forsiden af nakken. Hold ca. 30 sek.

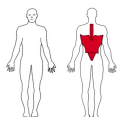
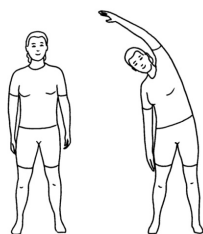
**Varighed: , Sæt: , Gentagelser: 30 sek , Pause:**



### 3. Udspænding af nakke 2

Hold hænderne bag ryggen. Fat om det ene håndled. Sænk skuldrene og drej hoved til modsat side, bøj forover og kik på modsatte overarm til du mærker det stramme bagtil i nakken. Hold stillingen og tag nogle dybe vejtrækninger til du mærker stramningen aftager. Gentag til modsat side.

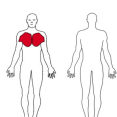
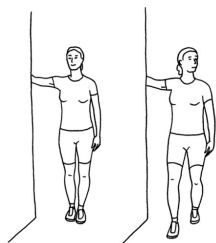
**Varighed: , Sæt: , Gentagelser: 30 sek , Pause:**



### 4. Udspænding af sider og skuldre

Indånding - løft den ene let bøjede arm op over hovedet  
Udånding – sidebøjning lige til siden. Behold lige meget vægt på begge ben. Underkroppen bevarer udgangsstillingen og bevægelsen sker fra hoftekammen og op.  
Indånding – stræk øverste arm yderligere mod det modsatte lofts hjørne.  
Udånding tilbage til udgangsstillingen.

**Varighed: , Sæt: 1 , Gentagelser: 10 , Pause:**

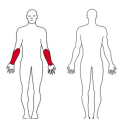
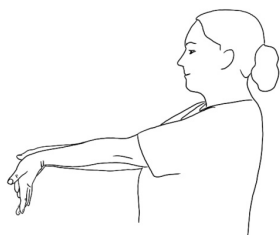


### 5. Udspænding af arm og bryst

Fæst grebet i dørkarmen i ca. skulderhøjde.  
Sæt det ene ben foran og synk lidt ned i det forreste ben. Drej kroppen langsomt væk fra væggen indtil det strammer. Tag nogle dybe vejtrækninger til du mærker det løsner og følg evt. med fremover.

**Varighed: , Sæt: , Gentagelser: 30 sek , Pause:**





### 6. Underarm 1

Hold en strakt arm frem foran brystet med håndfladen op. Grib omkring fingrene med den anden hånd og træk ned og bagover, således at håndfladen vendes frem. Når der mærkes stræk på underarmens forside holdes stillingen i 30 sek. Byt arm.

**Varighed:** , **Sæt:** , **Gentagelser:** , **Pause:**

