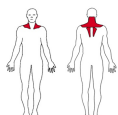
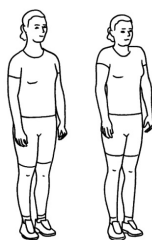


1. Skulderrul

Rul med begge skuldre samtidig. Forsøg at lave store cirkler. Rul først nogen gange den ene vej og derefter den anden vej. Armene hænger ned langs siden.

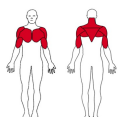
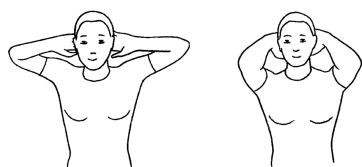
Sæt: 1 , Gentagelser: 10-15



2. Hæve og sænke skuldrene

Træk vejret dybt ind, træk skuldrene så højt op som muligt, og sænk skuldrene igen ved udånding. Pres skuldrene så langt ned som muligt.

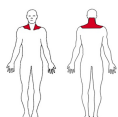
Sæt: 1 , Gentagelser: 10-15



3. Stræk for ryg, skuldre og bryst

Stå med hænderne foldet bag hovedet. Bevæg albuerne roligt fremover og bagover. For hver gentagelse presses lidt ekstra og bevægelsesudslaget øges. Men husk at det ikke skal gøre ondt.

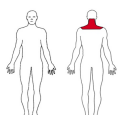
Sæt: 1 , Gentagelser: 10-15



4. Stræk for siden af nakken

Placér den ene hånd på hovedet og træk forsigtigt hovedet ned mod skulderen. Sørg for at sænke den modsatte skulder. Når det strækker på siden af nakken, holdes stillingen 30 sek. Gentag til modsat side.

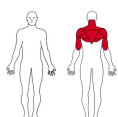
Sæt: 1 , Varighed: 30 sek.



5. Stræk for bagsiden af nakken

Placér begge hænder på hovedet og træk forsigtigt ned mod brystet således at det strækker i nakken. Hold stillingen 30 sek.

Sæt: 1 , Varighed: 30 sek.



6. Stræk for skulderen

Stå med den ene arm krydset ind foran brystet. Med den anden hånd på albuen trækkes armen i retning af skulderen indtil det strækker på bagsiden af skulderen. Hold 30 sek. og byt arm

Sæt: 1 , Varighed: 30 sek.

