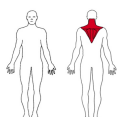
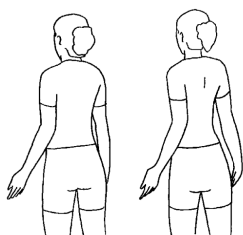


1. Nakke 3

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

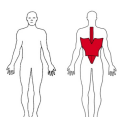
Varighed: 30 sek.



2. Sammentrækning af skulderbladene

Stå oprejst med armene hængende ned langs siden. Træk skulderbladene sammen og lidt ned. Hold stillingen et øjeblik og slap af.

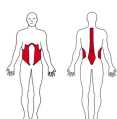
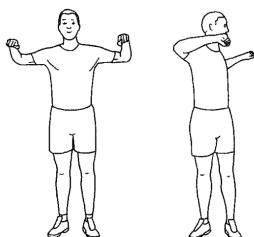
Gentagelser: 10-15



3. Overkrop 1

Løft armene strakte over hovedet og se op mod loftet. Stræk armene så højt op som muligt og mærk at det strækker i hele kroppen. Hold 30 sek.

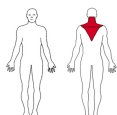
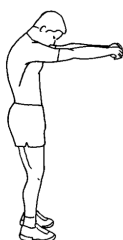
Varighed: 30 sek.



4. Stående rotation overkrop 2

Stå med armene lige ud til siden i skulderhøjde og bøj i albuerne. Roter overkroppen langsomt fra side til side. Følg med blikket.

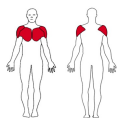
Gentagelser: 10-15



5. Ryg 7

Stå med armene løftet frem foran brystet og lad hovedet hænge ned. Fold hænderne, stræk armene fremover og skyd ryg til der mærkes et stræk mellem skulderbladene. Hold 30 sek.

Varighed: 30 sek.

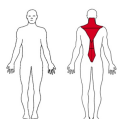
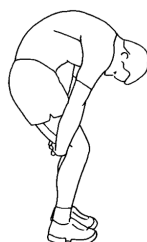


6. Bryst og skulder 1

Fold hænderne bag ryggen, skyd bystkassen frem og pres armene bagud til der mærkes et godt stræk omkring brystet og skulderne. Hold 30 sek.

Varighed: 30 sek.





7. Ryg 2

Hold hænderne med et godt greb omkring bagsiden af lårene. Skyd ryggen op mod loftet til der mærkes et stræk i ryggen. Hold stillingen i 5-10 sek. Slap af og gentag.

Gentagelser: 3-5

