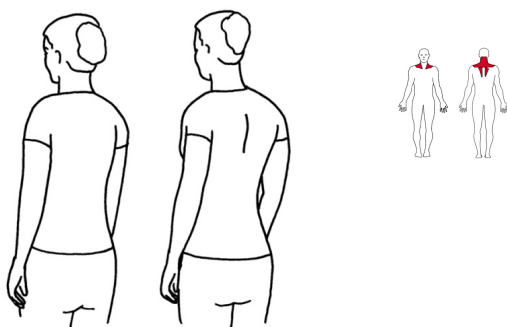


1. Op på tå

Løft hælen, så tæerne er i gulvet – hold spændingen i 3 sek

Løft tæerne, så hælen er i gulvet – hold spændingen i 3 sek

6-8 gange med hvert ben eller samtidig



2. Firkantede skuldre

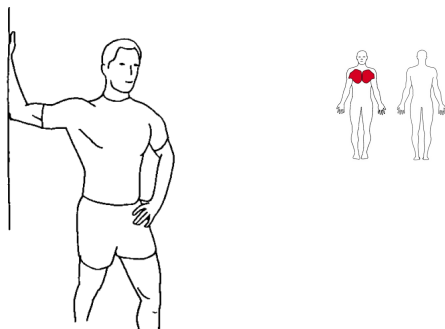
Løft skulderne

Saml skulderbladene, mens skuldrene er løftede.

Sænk skuldrene med samlede skulderblade.

Slap af igen

Gentag 6-8 gange



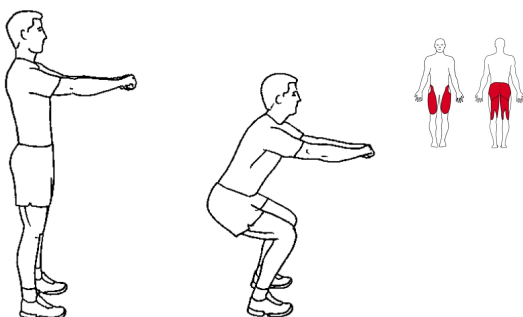
3. Lægge arm

Placér højre albue i skulderhøjde ved døråbningen (eller andet sted).

Tag et skridt frem med højre ben og læg vægten dér.

Mærk strækket i brystmuskulaturen i 10–20 sek.

Gentag med den anden arm (og ben)



4. Let rø...

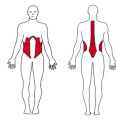
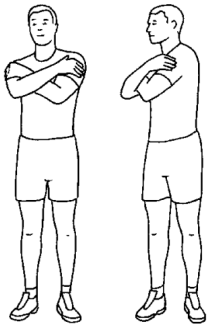
Stå med fødderne i en skulderbreddes afstand og armene frem foran kroppen.

Bøj ned til 90 grader i knæene og pres op igen.

Ryggen holdes ret og blikket frem under hele bevægelsen.

Øvelsen laves 10 gange

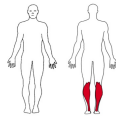
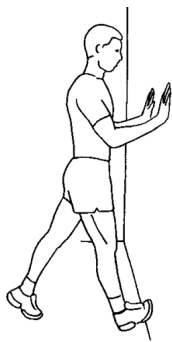




5. Kig dig over skulderen

Stå med let spredte ben og armene over kors foran brystet.

Roter overkroppen til siden (lad hovedet følge med og kig over skulderen) – hold rotationen i 3 sek.
8 gange til hver side

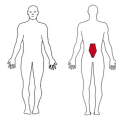
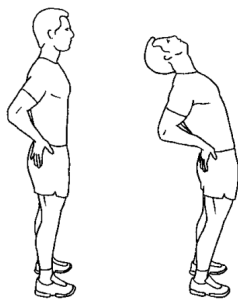


6. Sparke dæk

Placér forfoden op ad dækket.

Stræk knæet og læn dig ind mod køretøjet.

Mærk strækket i læggen og hold stillingen i 10-20 sek.
Gentag med det andet ben.

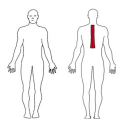
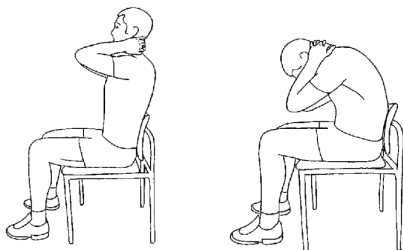


7. Hænderne i lommen

Sæt hænderne på lænden eller put dem i baglommen og stå med let spredte ben.

Bøj bagud og lad hoved og nakke følge med – hold strækket i 5 sek.

Gentag 6 gange



8. Tantebuklen

Fold hænderne bag nakken, bøj hovedet, kig mod navlen og rund øverste del af ryggen – hold strækket 15 sek
Kan udføres stående eller siddende

