

## AVSLAPPNING

1



**Dra upp axlarna mot öronen – slappna av**  
100%  
50%  
25%

**För samtliga övningar gäller:**

Första gången - spänn maximalt och håll i 5 sekunder. Slappna av.

Andra gången - spänn hälften så mycket och håll i 5 sekunder. Slappna av.

Tredje gången - spänn hälften av gången innan och håll i 5 sekunder. Slappna av.

2



**Knyt båda händerna – slappna av**  
100%  
50%  
25%

3



**Rynka ögonbrynen – slappna av**  
100%  
50%  
25%

4



**Bit ihop käkarna – slappna av**  
100%  
50%  
25%

5



**Knip ihop skinkorna – slappna av**  
100%  
50%  
25%