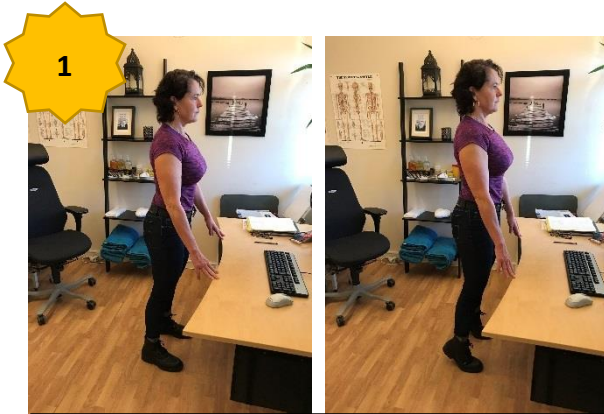


BRYTA STILLASTÅENDE



1

Tåhävning

Gå upp på tå. Sänk ner.
Upprepa 10 ggr



2

Knäböj

Gör djupa knäböj och spänn lår och skinkor när du sträcker på dig.
Upprepa 10 ggr



3

Benspark bakåt

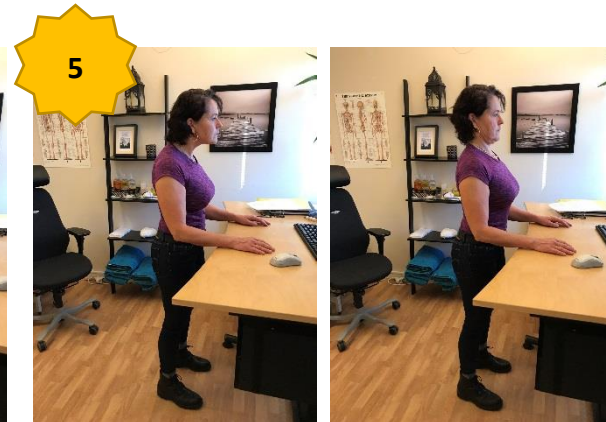
Ta stöd mot skrivbordet och lyft benet rakt bakåt. Spänn skinkan.
Upprepa 5 ggr och byt ben



4

Axeluppdrag

Dra upp axlarna så högt du kan mot öronen. Sänk ner och pressa ner axlarna så långt du kan.
Upprepa 10 ggr



5

Dubbelhaka

Skjut fram huvudet så långt du kan. Dra huvudet maximalt bakåt och gör dubbelhaka.
Upprepa 10 ggr



6

Stjärnan

Gör en knäböj. Tryck dig upp samtidigt som du för över tyngden till ett ben. Luta åt sidan så långt det går och sträck armarna över huvudet. Spänn bålen. Du ska hela tiden vara vänd framåt. Upprepa 5 ggr per sida

BRYTA STILLASTÅENDE

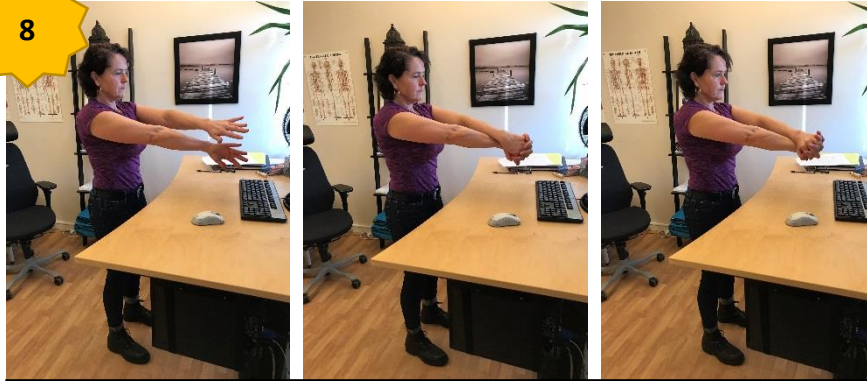
7



Nävar

Knyt nävarna.
Spreta med fingrarna.
Upprepa 10 ggr

8



Töjning av underarm

Sträck armarna. Lägg vänster arm över den högra och knäpp händerna. Dra i höger hand genom att böja vänster hand uppåt. Håll fortsatt armbågen sträckt. Håll 10 sekunder.

9



Töjning av underarm

Sträck armarna. Lägg höger arm över den vänstra och knäpp händerna. Dra i vänster hand genom att böja höger hand uppåt. Håll fortsatt armbågen sträckt. Håll 10 sekunder.

10



Armbågar ihop-isär

Lägg händerna på axlarna.
För ihop armbågarna och skjut rygg.
Dra armbågarna bakåt och dra ihop skulderbladen mot ryggraden.
Upprepa 10 ggr