

STRETCH



1
Blicken snett ner i golvet åt höger. Hjälptill genom att dra lätt med höger hand samtidigt som du pressar ner vänster axel. Håll 20 sekunder. Växla sida.



2
Lägg huvudet rakt åt höger. Hjälptill genom att dra lätt med höger hand samtidigt som du pressar ner vänster axel. Håll 20 sekunder. Växla sida.



3
Lägg underarmen mot ett hörn, exempelvis en dörrpost. Armbågen ska vara ungefär i ögonhöjd. Sträck på dig och vrid överkroppen åt andra hållet. Håll 20 sekunder. Växla sida.



4
Placera händerna på höger nyckelben. Håll emot och håll fast nyckelbenet samtidigt som du lägger huvudet bakåt åt vänster och tittar upp i taket. Håll 20 sekunder. Växla sida.



5
Sträck armarna framåt. Lägg vänster arm över höger och knäpp händerna. Dra i höger hand genom att böja vänster hand uppåt. Håll hela tiden armbågen sträckt. Håll 20 sekunder. Växla sida.



6
Sträck armarna framåt med raka armbågar. Ta tag om ena handen och böj den bakåt. Håll 20 sekunder. Växla sida