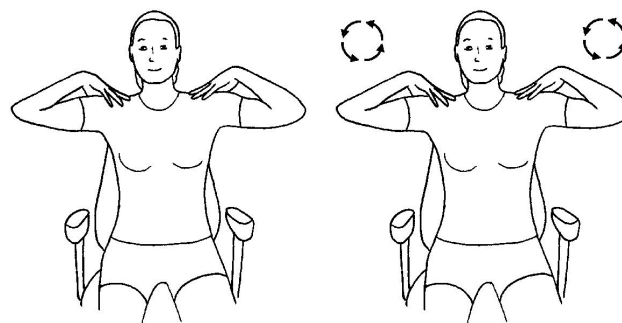
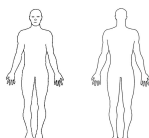


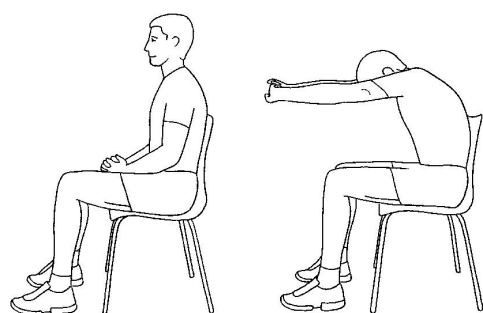
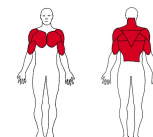
1. Gå på stedet 2

Stå med ret ryg og afslappede skuldre. Begynd at bevæge armene frem og tilbage samtidig med at du skiftevis løfter knæene. Gå på stedet!



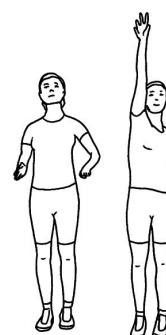
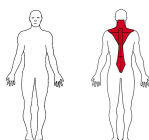
2. Skuldrecirkler

Sid oprejst og placér fingerspidserne på skuldrene. Tegn store cirkler i luften ved at du fører albuerne ned og bagud og videre op og frem. Gentag øvelsen nogle gange før du tegner cirklerne den modsatte vej. Da begynder du øvelsen ved at føre albuerne ned og frem og videre op og bagud.



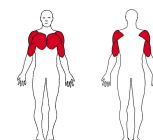
3. "Skyd ryg"

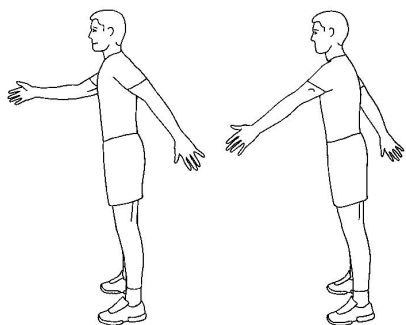
Sid med hænderne foldet i skødet. Løft armene og stræk dem fremad samtidig med at du skyder ryg. Når du mærker at det strækker mellem skulderbladene/i ryggen holder du stillingen 30 sekunder, før du retter dig op igen og slapper af.



4. Plukke æbler

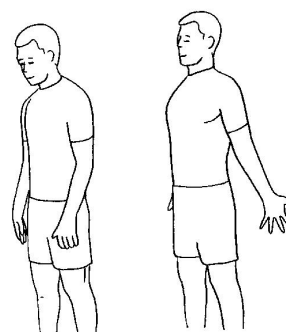
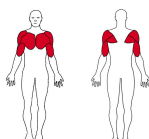
Lav "pluk æbler"-bevægelser. Stræk skiftevis højre og venstre arm op i luften, og grib efter "æbler" i luften.





5. Stående armsving frem og tilbage

Stå med armene hængende ret ned langs siden. Slap af i skuldrene og sving armene skiftevis frem og tilbage.



6. Stående holdningsøvelse

Stå oprejst med armene hængende ned. Træk vejret ind samtidig med at skulderbladene trækkes sammen og brystet skydes frem.

