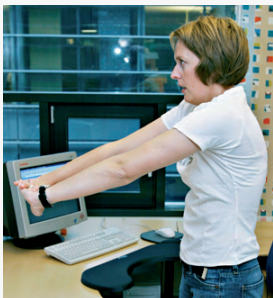


## Øvelser



Stå med skulderbreddes avstand på bena. Stå med svakt bøyd knær. Støtt hendene på knærne. Krum og svai i ryggen. Gjenta 5–6 ganger i rolig tempo.



Stå med skulderbreddes avstand på bena. Strekk høyre arm opp langs øret, sidebøy over til venstre. Hold ca 3 sekunder. Gjenta 5–6 ganger. Bøy rolig opp til midtstilling. Strekk venstre arm opp langs øret, sidebøy over til høyre. Hold ca 3 sekunder. Gjenta 5–6 ganger.



Stå med skulderbreddes avstand på bena. Fold hendene bak hodet og tøy sakte fremover mot brystet. Kjenn at det tøyer. Hold i 30 sekunder.



Stå med skulderbreddes avstand på bena. Rull på skuldrene; opp – bakover – ned – frem. La armene henge tungt. Ta 15 bakoverruller. Etterpå bytter du og ruller skuldrene fremover. Ta 15 foroverruller.



Stå med skulderbreddes avstand på bena. Drei hodet til venstre. Drei hodet til høyre. Titt opp. Titt ned. Øvelsene gjøres rolig. Gjenta 5–6 ganger.



Sitt på kanten av stolen. Fold hendene med strake armer og legg leggen på innsiden av håndflatene. Slapp av i armene/skuldrene. La benets tyngde strekke armene fremover og nedover mot gulvet. Kjenn at det strekker i skuldrene/nakken. Sitt helt i ro. Se ned i gulvet. Hold i 30 sekunder.



Stå med skulderbreddes avstand på bena. Stå med svakt bøyd knær. Støtt hendene på knærne. Krum og svai i ryggen. Gjenta 5–6 ganger i rolig tempo.



Stå med skulderbreddes avstand på bena. Legg hånden på motsatt skulder. Tøy nakke og hode rolig til siden. Hold rolig i ca 15–20 sekunder. Bytt side. Legg hendene bak hodet, albue sammen. Titt ned i gulvet. Holde 15–20 sekunder. Gjenta 3–4 ganger.