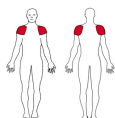
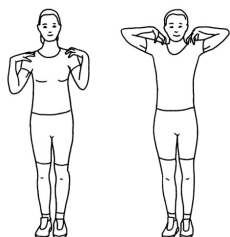
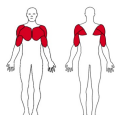
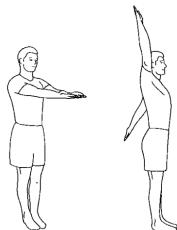


Välj ut en eller flera övningar och kör varje övning mellan 45-60 sekunder. Upprepa gärna under dagen.



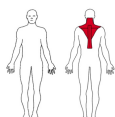
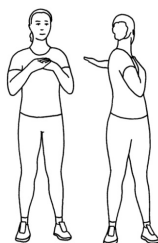
1. Axelcirkel bakåt

Lägg fingrarna ovanpå axlarna. Rör axlarna i en stor cirkel bakåt



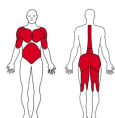
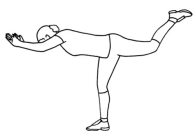
2. Stående växelvis armsving över huvudet

Stå med samlade ben och fötterna lätt utåtroterade. Lyft armarna framför kroppen till brösthöjd. Andas ut och lyft den ena armen upp mot taket medan du sänker den andra mot golvet, med bågiga handflatorna vända framåt. Försätt rörelsen bakåt med bågiga armarna tills du känner att det sträcker i bröstmuskulaturen. Undvik att svanka i ryggen. Andas in och återvänd till startpositionen. Upprepa övningen åt motsatt håll.



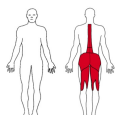
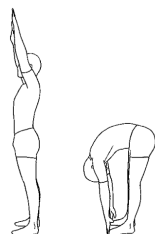
3. Rotation överkropp med hand på bröstet

Ställ dig med höftbrett avstånd mellan fötterna och håll händerna på bröstet. Låt den ena handen vara kvar samtidigt som du sträcker ut den andra armen och roterar bakåt till samma sida. Se mot din hand när du roterar. Kom tillbaka, lägg handen på bröstet och upprepa övningen mot andra hållet med den andra armen.



4. Dykaren

Stå med fötterna i höftbredd. Böj överkroppen framåt och för armarna över huvudet, som om du dyker. Lyft det ena benet mot taket, håll en liten böjning i knät på ståbenet, och böj det lyfta benet till ca. 90 grader. Se till att bäckenet är horisontellt i slutpositionen.



5. Rak framåtböjning

Stå med axelbrett avstånd mellan fötterna och sträck armarna upp mot taket. Låt överkroppen och armarna falla långsamt ner så långt som möjligt mot golvet samtidigt som du andas ut. Svikta lätt i knäna och rulla upp i ryggen när du sträcker dig upp mot taket igen och andas in.

