

KOM OP AF STOLEN

FOREBYG OG TRÆN DIG UD AF SMERTER

Spætten

Træk hagen tilbage uden at bukke i nakken

Skub hagen frem

Gentag

Antal: 2x10



1



2

Skub til taget

Bøj armene ud til siden med håndfladerne fremad

Pres skulderbladene sammen

Stræk armene over hovedet

Antal 2x10



1



2

Crawl baller

Hold fast ved et bord så du holder overkroppen oprejst

Træk det ene ben strækt tilbage

Skift side

Antal 2x10



1



2

Flexet armsving

Flex i håndleddene med strakte arme så fingerspidserne peger opad

Før armene op og rundt

Slap af i håndleddene når armene er nede

Antal 2x10



1



2