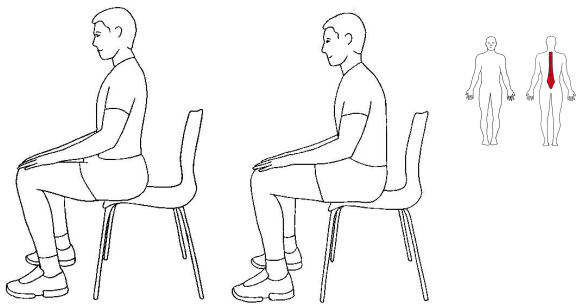


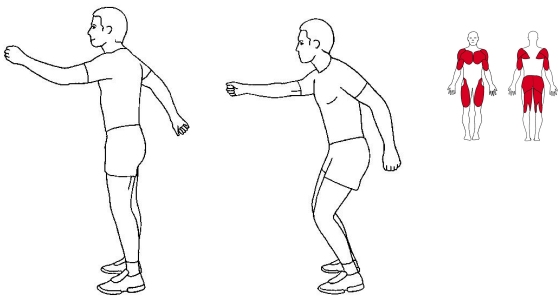
### 1. Stående skulderhev 4

Stå med armene ned langs siden. Løft skuldrene rolig opp mot ørene og hold stillingen noen sekunder. Senk skuldrene og press de lett ned, før du gjentar øvelsen.



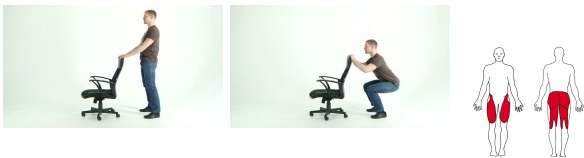
### 2. Sittende svai og krum i korsryggen

Sett deg litt fram på stolen. Krum og svai i korsryggen, ved at du vipper bekkenet fram og tilbake.



### 3. Svikt og sving 2

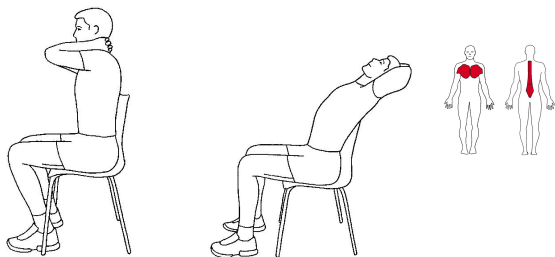
Stå med skulderbreddes avstand mellom beina. Sleng armene vekselvis tungt fram og tilbake samtidig som du bøyer og strekker i hofter og knær. Bevegelsen blir litt som å gå på ski.



### 4. Knebøy (egen 2)

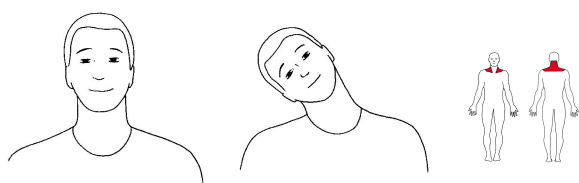
Stå med armer lent på en stolrygg. Gjør en knebøy til 90° i kne. Vend og reis opp.





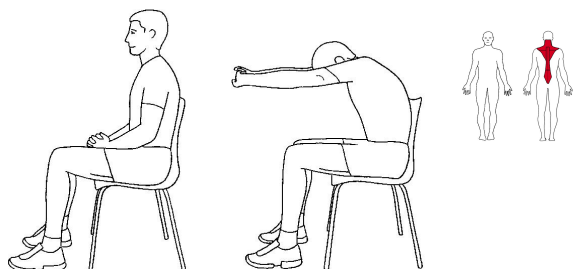
### 5. Sittende strekk mot en stolrygg

Sitt med hendene foldet bak nakken og hold albue ut til siden. Len deg bakover inntil du kjenner at det strekker i ryggen, mellom skulderbladene, i bryst og skuldre. Hold stillingen i 30 sek.



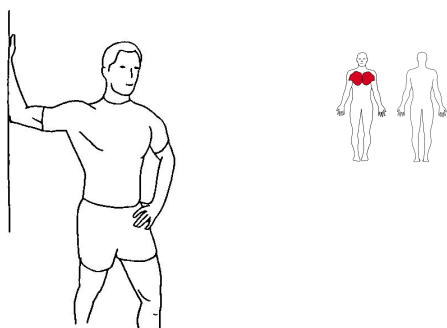
### 6. Bøye hodet til siden

Bøy hodet til den ene siden, slik at du legger øret ned mot skulderen. Hold ca 30 sek. Hold blikket framover, unngå å rottere nakken eller å løfte skuldrene. Gjenta øvelsen til den andre siden.



### 7. "Skyte rygg"

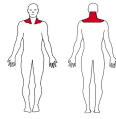
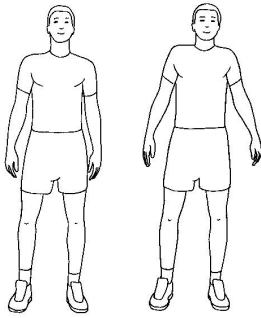
Sitt med hendene foldet på fanget. Løft armene og strekk de framover samtidig som du skyter rygg. Når du kjenner at det strekker mellom skulderbladene/i ryggen holder du stillingen 30 sekunder, før du retter deg opp igjen og slapper av.



### 8. Bryst

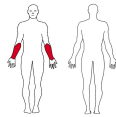
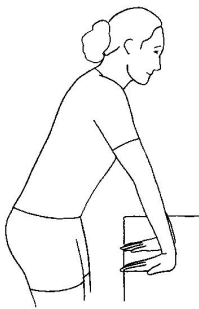
Stå med siden til en ribbevegg, dørkarm eller lignende. Strekk den ene armen ut, ha bøyd albue og fest grepet på høyde med hodet. Drei kroppen langsamt vekk fra festet til du kjenner et godt strekk i brystmuskulaturen. Hold 30 sek. og bytt arm.





### 9. Stående skulderhev

Stå med armene ned langs siden. Løft skuldrene rolig opp mot ørene og hold stillingen noen sekunder. Senk skuldrene og press de lett ned, før du gjentar øvelsen.



### 10. Underarm

Plasser håndflatene på bordet slik at fingrene vender mot deg. Hold armene helt strake og len deg langsomt bakover til du kjenner at det strekker på framsiden av underarmen og videre ned mot fingrene. Hold tøyningen i 30 sek.

