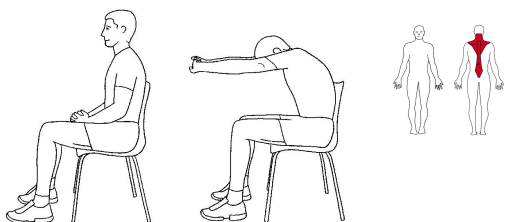


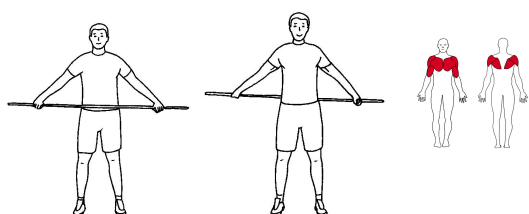
1. Sittende strekk mot en stolrygg

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.



2. "Skyte rygg"

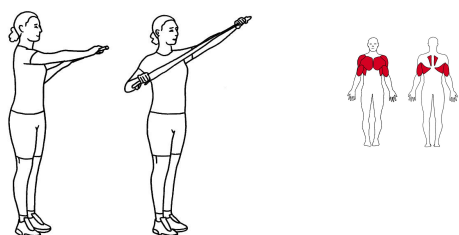
Sitt med hendene foldet på fanget. Løft armene og strekk de framover samtidig som du skyter rygg. Når du kjenner at det strekker mellom skulderbladene/i ryggen holder du stillingen 30 sekunder, før du retter deg opp igjen og slapper av.



3. Skulderbevegelse

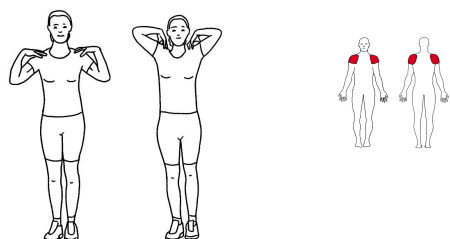
Hold en stokk/kosteskaft/moppestang i hendene med bredt grep foran kroppen. Beveg stokken i en sirkelbevegelse med strake armer over hodet og ned bak på ryggen og frem igjen til utgangsposisjon.

Sett: , **Reps:**



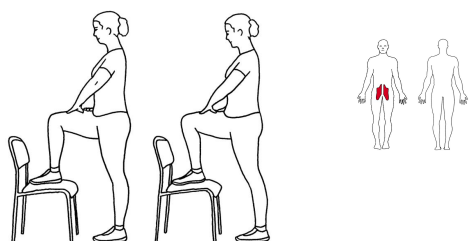
4. Armpadling med stokk

Hold stavet med begge armene rett frem. Bruk skuldre og albue til å padle til høyre og venstre vekselvis.



5. Skuldresirkel forover

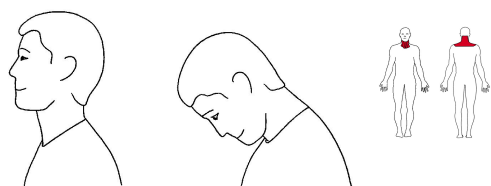
Legg fingrene på toppen av skuldrene. Beveg albue i en stor sirkel forover.



6. Tøyning av hoftebøyer m/ stol

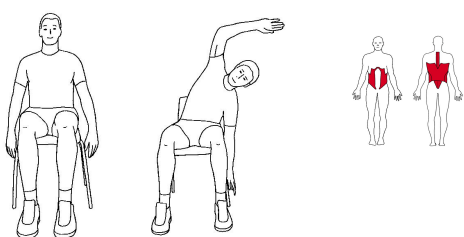
Stå på en fot og plasser den andre foten på stolen foran deg. Len deg frem over denne foten mens du presser hoften på det bakre beinet frem. Trekk bekkenet inn under deg for å motvirke svai i ryggen og øke tøyningen på forsiden av bakre fots hofte. Hold tøyningsposisjonen.





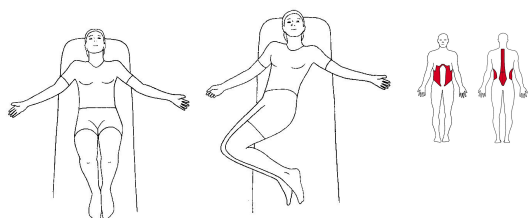
7. Bøye hodet framover

Bøy hodet langsamt framover og senk haken mot brystbenet. Hold 30 sek. Løft rolig opp igjen til utgangsposisjonen og gjenta øvelsen.



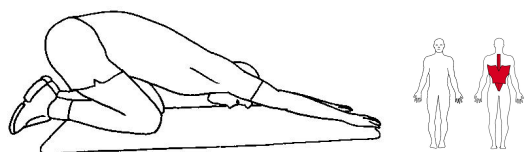
8. Sittende sidebøy med strekk av motsatt arm over hodet

Sitt med armene ned langs siden. Strekk varsomt den ene armen ned mot gulvet samtidig som du strekker den andre armen over hodet. Unngå å rotéere overkroppen. Hold stillingen i 3-5 sek og vend tilbake til utgangsposisjonen.



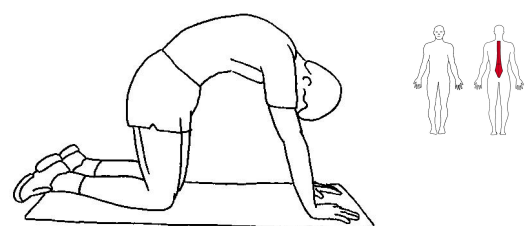
9. Avspent fall av underkroppen

Ligg på ryggen med føttene i gulvet og hendene ut til siden. Sørg for å vende håndflatene opp og hold benene samlet. Kjenn at benene føles "tunge" og avslappede. La de nærmest falle til siden og bruk bukmusklene til å trekke de opp igjen samtidig som du presser korsryggen mot underlaget. Kjenn at du får en fjærende effekt oppover i ryggen når du slipper benene fra side til side.



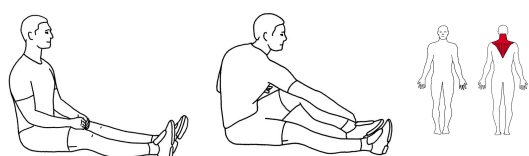
10. Rygg 6

Sitt på knærne og senk overkroppen ned mot lårene. Strekk armene over hodet, kjenn at det strekker i ryggen og hold stillingen i 30 sek.



11. Rygg 1

Stå på alle fire, la hodet henge ned og skyt ryggen opp mot taket. Når du kjenner at det strekker i ryggen, så holder du stillingen i 30 sek.



12. Tøyning mellom skulderblad

Sitt i langsittende på en matte. Bøy opp i det ene benet og ta tak med motsatt sides arm på yttersiden av foten. Strekk så litt ut i kneet samtidig som du presser foten ned mot gulvet, som om du trykker på en gasspedal. Hold stillingen ca 30 sekunder.

