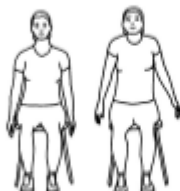


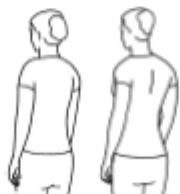
Gjennomfør øvelsene minst to ganger om dagen. Sitt med føttene stødig på gulvet. Øvelsen skal utføres i rolig tempo og innenfor smertegrensen; det skal føles behagelig.



1. Skulderhev

Løft skuldrene opp mot ørene – hold litt – senk dem rolig tilbake til utgangsstilling.

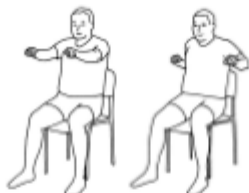
Reps: 5



2. Skulderrulle

Trekk skuldrene opp, rett bak og hold noe før du senker skuldrene rett ned og slipper de frem til utgangsposisjon.

Reps: 5



3. Roing

Sitt på en stol med strake armer rett foran deg. Før armene inn mot brystet og trekk skulderbladene sammen, som om du tar et rotak. Tell til tre. Beveg armene frem igjen.

Reps: 5



4. Fremoverføring av begge armer

Stå med skulderbreddesavstand mellom føttene. Strekk armene ut og før dem over hodet samtidig som du puster inn. Tomlene peker opp. Før armene rolig ned igjen samtidig som du puster ut. Vær obs på at du ikke svaier i ryggen og skyter brystkassen frem.

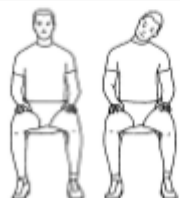
Reps: 5



5. Sittende rotasjon av overkropp

Sitt på en stol med armene i kryss foran brystet. Vri overkroppen rolig fra side til side og følg med blikket. Hold hofter og bekken i ro.

Reps: 5



6. Sidebøy av nakke

Sitt oppreist på en stol. Legg øret ned mot skulderen mens du ser rett frem. Hold skuldrene lave. Når du ikke kommer lenger, holdes stillingen i tre sekunder. Gjør det samme til motsatt side.

Reps: 5