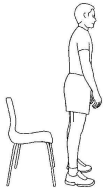


RÖRELSEPAUS

Utför varje övning 10 ggr i din takt vid 1-2 gånger om dagen.



BENBÖJ MED STOL

Stå höftbrett med fötterna. Res dig upp från stolen och sträck på dig samtidigt som du skjuter fram bäckenet.



FRAMÅTBÖJNING

Stå höftbrett med fötterna. Böj överkroppen framåt och sträck händerna mot fötterna. Håll 1-2 sekunder och upprepa rörelsen.



BALANS PÅ ETT BEN

Stå på ett ben. Lyft upp motsatt ben och hitta din tyngdpunkt och balans i 3 sekunder. Växla och byt sedan till andra benet.



ROTATION ÖVERKROPP

Stå höftbrett med fötterna. Sätt handen på bröstkorgen och rotera bakåt med andra handen. Byt hand och upprepa rörelsen.



AXELRULLNINGAR

Rulla båda axlarna bakåt i stora cirklar, upprepa sedan framåt. Låt armarna hänga längs med sidan av kroppen hela tiden.



DUBBELHAKA FÖR NACKEN

Håll huvudet i neutral position. Dra huvudet bakåt till en dubbelhaka och håll kvar 5 sekunder. Upprepa rörelsen.



VIDEO 