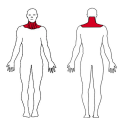


### 1. Rulle på skuldrene

Stå oppreist. Trekk skuldrene opp og trekk samtidig pusten inn, rull deretter skuldrene bakover og ned samtidig som du slipper pusten ut.

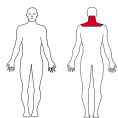
**Sett:** , **Reps: 30sek-1min**



### 2. Tøyning av nakken 1

Stå eller sitt. Hold en hånd over kragebeinet. Bøy nakken til motsatt side av den siden du holder hånden på og roter hodet til samme side som du bøydde hodet til. Blikket ditt skal peke nedover. Kjenn at det tøyser på fremsiden av nakken. Hold ca 30 sek

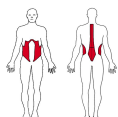
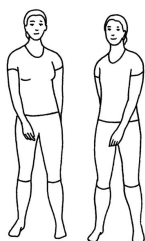
**Varighet:** , **Sett:** , **Reps: 3 til hver side** , **Pause:**



### 3. Nakke 3

Plasser begge hendene på hodet og trekk det forsiktig fram og ned mot brystet. Når du kjenner at det strekker i nakken så holder du stillingen i 30 sek.

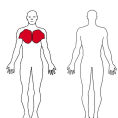
**Varighet:** , **Sett:** , **Reps: 3** , **Pause:**



### 4. Stående avspenning 2

Stå på stedet slik at beina finner en god stilling. Beveg forsiktig på knær, hofter og bekken. Gjør en liten rotasjon i overkroppen. Hev og senk skuldrene. Nikk og rist på hodet slik at nakken avspennes. Stuss litt på hælene og pust fritt.

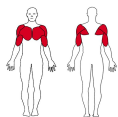
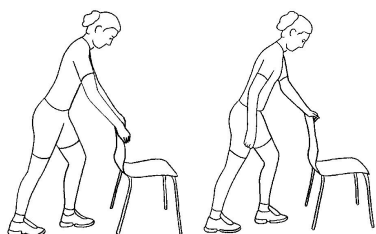
**Sett:** , **Reps: 30sek-1min**



### 5. Bryst 3

Stå i en døråpning og fest et godt grep i hver side av dørkarmen. Slipp kroppen framover til du kjenner et strekk i brystmuskulaturen. Hold 30 sek.

**Varighet:** , **Sett:** , **Reps: 2-3** , **Pause:**

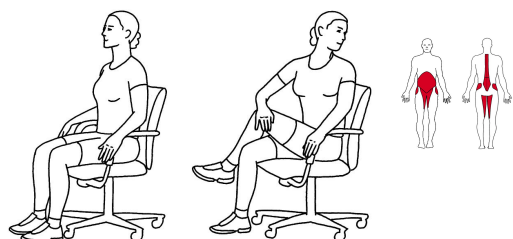


### 6. Stående armpending m/stolstøtte

Len deg fremover støttende med en hånd mot en stolrygg eller et bord. La den andre armen henge avslappet ned. Beveg armen rolig frem og tilbake.

**Sett:** , **Reps: 30sek-1min**





### 7. Sittende rotasjon av overkroppen 5

Sitt på en stol. Legg det ene benet i kryss over det andre og hold det fast med motsatt hånd. Grip tak i stolen, se deg over skulderen og roter overkroppen bakover slik at det strekker i ryggen.

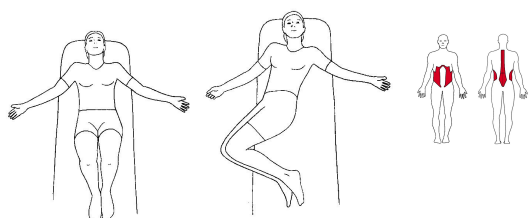
**Sett:** , **Reps: 2-3 til hver side**



### 8. Fremoverføring overkropp m/samlede hender

Sitt på en stol. Fold hendene og legg håndflatene mot brystet. Vri håndflatene ut fra brystet, før armene frem og beveg deretter overkroppen og armene fremover og ned mot gulvet. Kom rolig tilbake til utgangsstilling.

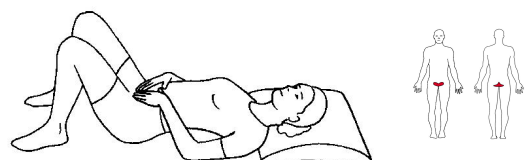
**Sett:** , **Reps: 5-6**



### 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.

**Sett:** , **Reps: 1-2min**



### 10. Liggende pusteøvelse

Ligg på ryggen med bøyde ben og legg hendene nederst på magen. Slapp av, trekk pusten inn og kjenn at magen går ut. Pust ut og kjenn at magen går inn igjen. Pust rolig og avslappet.

**Sett:** , **Reps: 1-2min**

