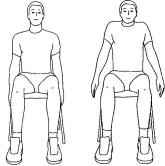


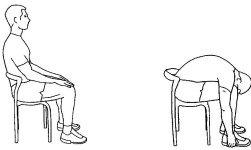
Res dig och sätt dig på stol
Om du vill ha stöd så stå bakom stolen och håll i stolsryggen

2 x 15 gånger



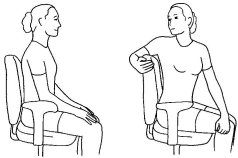
Dra upp axlarna - slappna av

5 gånger



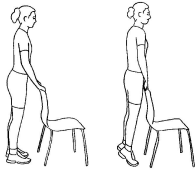
Sitt på en stol och låt armarna vila på låren. Böj dig så långt framåt som möjligt och tillbaka

5 gånger



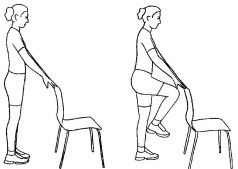
Sitt med rak rygg och rotera överkroppen åt den ena sidan

5 gånger/sida



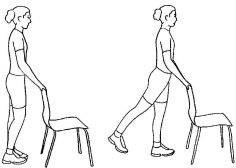
Tåhävningar

2 x 15 gånger

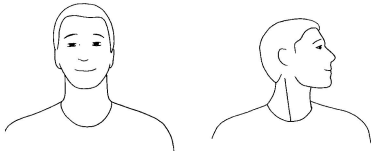


Stå med rak rygg och händerna på en stolsrygg.
Lyft växelvis höger-vänster knä

10 gånger/ben

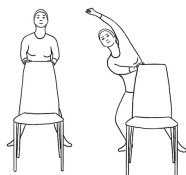


Stå med rak rygg och händerna på en stolsrygg. Spänn rumpan och för benet bakåt. Tänk på att du håller överkroppen stilla.



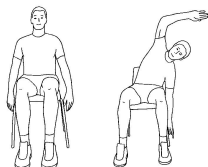
Vrid huvudet växelvis åt höger och vänster så långt som möjligt.





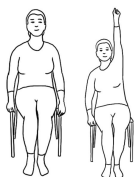
Sträck armen över huvudet och åt sidan

5 gånger/sida



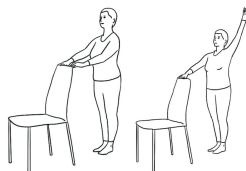
Eller gör sidböjning i sittande

5 gånger/sida



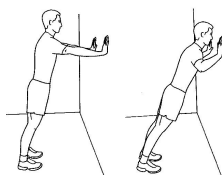
Sträck växelvis upp en arm mot taket

5 gånger/sida



Lyft och vrid armen bakåt

5 gånger/sida



Luta dig mot en vägg med armarna i ungefär brösthöjd.
Gör armhävningar mot en vägg

2 x 10 gånger

