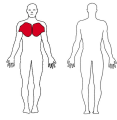
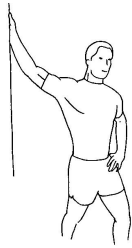
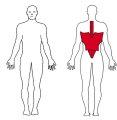
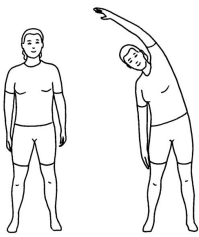


Et program for deg som ønsker å bli mer bevegelig. Øvelsene kan gjøres 1-3 runder og passer for alle. Hold ytterstillingen 5-10 sekunder.



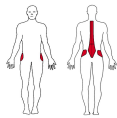
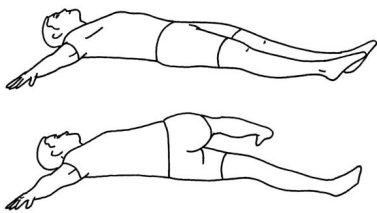
### 1. Bryst 2

Stå med siden til en ribbevegg, dørkarm eller lignende. Strekk den ene armen ut, ha en liten bøy i albuen og fest grepet over hodehøyde. Drei kroppen langsomt vekk fra festet til du kjenner et godt strekk i brystmuskulaturen. Hold 30 sek. og bytt arm.



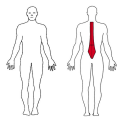
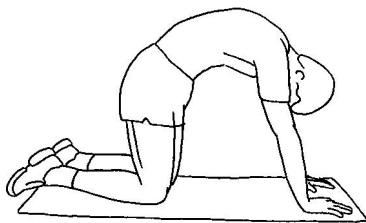
### 2. Uttøyning av flanke og skuldre

Pust inn og løft den ene armen opp over hodet med lett albuebøy. Pust ut og bøy kroppen sideveis med lik vekt i begge bein. Underkroppen bevarer utgangsstillingen og bevegelsen skal skje fra hoftekammen og opp. Pust inn og strekk øverste arm ytterligere mot taket. Pust ut og vend tilbake til utgangsstilling.



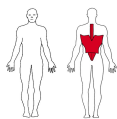
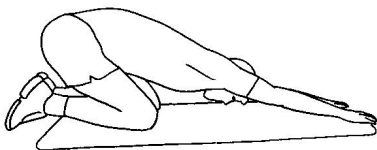
### 3. Rotasjon av korsrygg i ryggleie

Ligg på ryggen med strake ben og armene rett ut til siden. Løft så det ene benet strakt opp fra gulvet, roter kroppen over mot motsatt side og beveg foten ned mot gulvet. Armene og øvre del av rygg og skuldre ligger i gulvet hele tiden. Kom rolig tilbake til utgangsstilling og gjenta til motsatt side.



### 4. 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.



### 5. 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.

