

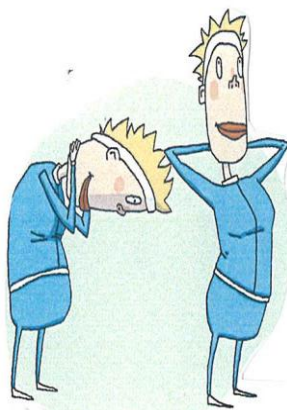
## Øvelser

Gjør det som vane å tøy og strekke deg litt i løpet av arbeidsdagen.

Tips: Legg øvelsene under «Mine favoritter» eller heng de opp over skrivebordet.



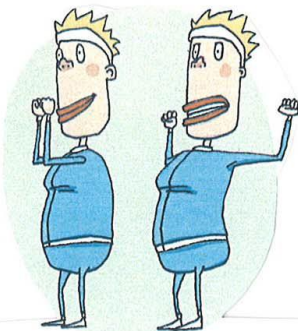
Fest fingertuppene på skuldrene og beveg skuldrene i store sirkler fremover/bakover.



Trekk hodet rolig ned mot brystet (1 - 4). Rull opp og trekk albue bakover (5 - 8).

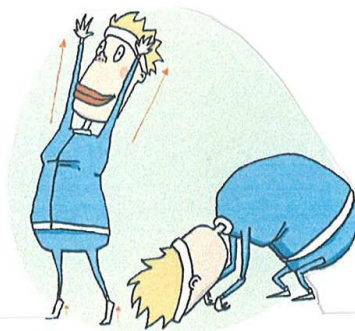


Bøy hodet rolig til høyre side. Senk samtidig venstre skulder og press hånden nedover. Skift side.

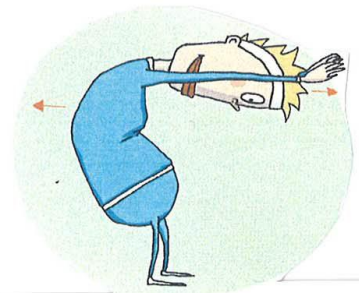


Bøyde albuer møtes foran brystet.

Albuene trekkes ut til siden og bakover.



Strekk armene opp og pust inn. Bøy rolig ned, pust ut og slapp av.



Skv armene framover og skyt ryggen samtidig rolig bakover.