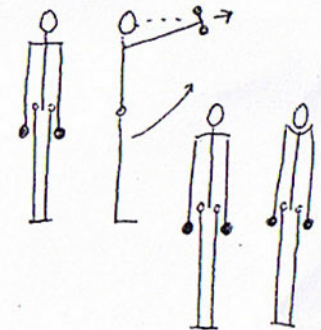


## Øvelser til hjemmebrug: Øvelserne gentages 3-4-5 gange dagligt

Sid ned på en stabil stol med armlæn, der evt. står med ryggen mod en væg.  
Placer fødderne med skinnebenene skråt fremad, samlede fødder. Ånd ind; hold vejret.  
Pres hænderne ned; stræk armene; hold stadig vejret i 5 sekunder. Sid ned; ånd ud.



Stå med samlede fødder med en håndvægt i hver hånd på ml. 500-1000 g.  
Stræk armene lidt spredte fremad op i øjenhøjde; skub fremad så langt som muligt i 5 sekunder.



Stå med samlede fødder med en håndvægt i hver hånd på ml. 500-1000 g.  
Se lige frem; træk skuldrene op fremad i 5 sekunder.

Lig på gulvet; armene langs siden med håndvægte.  
Se op; før armene op til lodret; pres opad i 5 sekunder



Masser blødt med tomlerne begge reflekspunkter på kravebenene.

