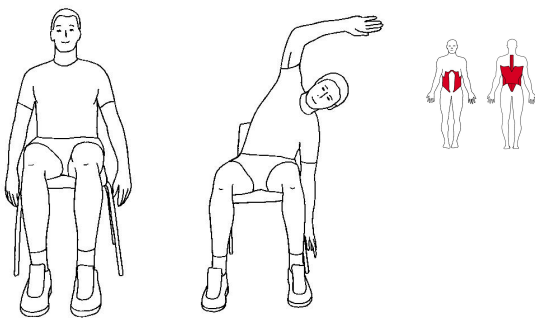


1. Siddende: indånding arme op - udånding arme ned

Sid på en stol med ret ryg. På din indånding tegner du en cirkel ud fra kroppen med dine arme og lader håndfladerne mødes over hovedet. På din udånding fører du hænderne samlet ned foran hjertet. Gentag 3-5 gange.

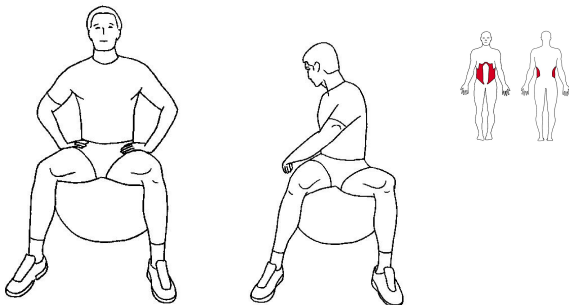
Reps: 3



2. Sidebøjning

Sid med armene ned langs siden. Placer den ene arm på kanten af stolesædet samtidig med at du strækker den anden arm over hovedet og over mod modsatte side. Mærk et stræk hele vejen langs siden fra hoften og ud mod fingerspidserne. Hold stillingen i 3-5 sek og vend tilbage til udgangspositionen. Gentag til modsatte side og 3 gange ialt til hver side.

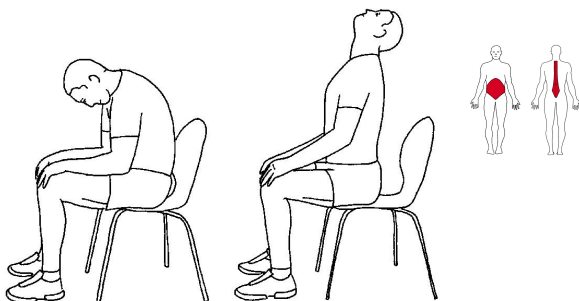
Reps: 3



3. Rotation

Fra den siddende stilling drejer du langsomt overkroppen til den ene side, indtil du mærker at det strækker i ryggen og generelt i overkroppen. Tag gerne fat på ydersiden af dit modsatte lår og kig over bagerste skulder. Hold stillingen i 3-5 sek før du drejer til modsat side. Gentag 3 gange til hver side.

Reps: 3

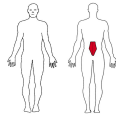
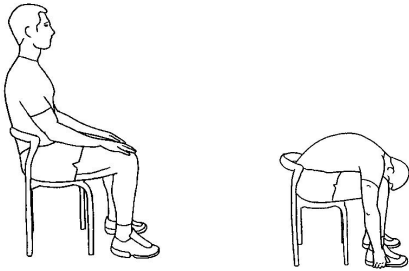


4. Siddende krum og svaj

Sid oprejst på stolen. På en indånding svajer du i ryggen og skyder brystet frem. Træk skuldrene tilbage og kig opad. På en udånding synker du sammen i ryggen og kigger ind mod navlen. Trækker skuldrene frem og runder i ryggen. Gentag 3 gange i hver retning.

Reps: 3

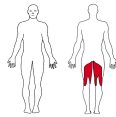




5. Siddende foroverbøjning

Sid på stolen og lad armene hvile på lårene. Bøj så langt frem som muligt - hænderne ned mod gulvet - hold yderstillingen i 1-2 sek. og vend roligt tilbage til udgangspositionen. Forsøg at bøje længere og længere ned for hver gang.

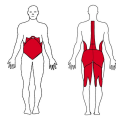
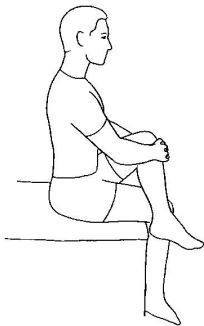
Reps: 3



6. Hasestræk

Sid på kanten af din stol og stræk det ene ben frem foran dig. Lad hælen være i gulvet og tærne pege op mod loftet. Placer hænderne over knæet og pres forsigtigt ned således at knæet strækkes helt. Eventuelt kan overkroppen lænes frem for at skabe ekstra stræk. Hold 20-30 sek. Gentag på modsatte side.

Varighed: 30 sek.



7. Baldestræk

Sid med ret ryg på din stol. Placer dem ene fod på modsatte knæ/lår. Lad knæet søge væk fra overkroppen og pres evt. lidt ned på det bøjede ben. Hvis du har behov for yderligere stræk kan du læne overkroppen lidt fremover. Hold stillingen i ca. 30 sek. og gentag med modsatte ben.

Varighed: 30 sek.

