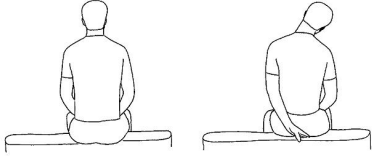
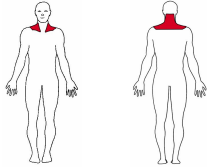
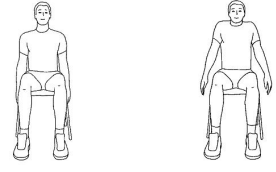
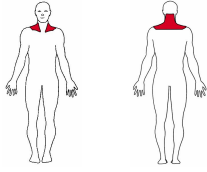
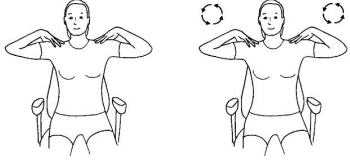
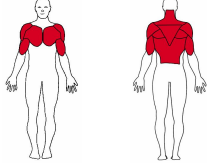
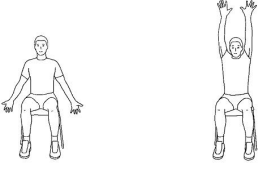
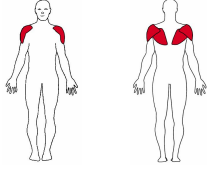
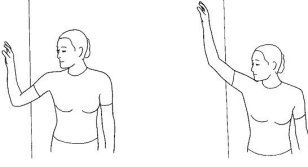
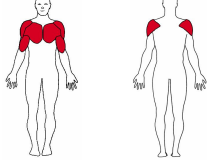
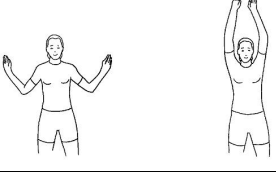
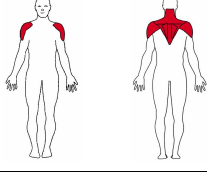
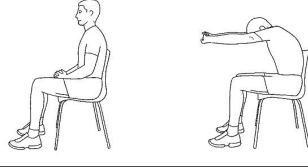
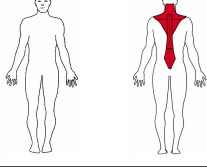

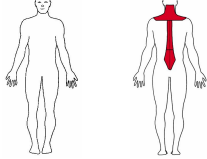


Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Tøyning av nakken				Sitt på en benk, stol el. Legg den ene hånden bak ryggen hvilende på benken. Bøy hodet til motsatt side av den hånden som er bak på ryggen. Kjenn at det strekker i nakken. Hold denne stilling i 10 - 15 sekunder. Gjør det samme til den andre siden.
2 - Sittende, løft og senk skuldrene				Sitt med armene hengende ned langs siden. Løft skuldrene opp mot ørene og hold i 3-5 sek. Senk skuldrene langsomt tilbake og gjenta øvelsen. Husk god kroppsholding.
3 - Skulder sirkler				Sitt på stol og plasser fingertuppene på skuldrene. Tegn store sirkler i luften ved at du fører albueene ned og bakover og videre opp og framover. Gjenta øvelsen noen ganger før du tegner sirklene motsatt vei. Da begynner du øvelsen ved å føre albueene ned og fram og videre opp og bakover.
4 - Sittende, løft armene ut og opp				Sitt med armene ned langs siden og sprik med fingrene. Drei armene utover, slik at tommelene peker ut til siden. Løft armene ut og opp og strekk de så langt opp mot taket som du klarer. Senk armene rolig tilbake til utgangsposisjonen og gjenta.
5 - "Gå" opp og ned på veggen				Stå først med ansiktet mot veggen og "gå" opp og ned langs veggen med fingrene. Drei deg langsomt vekk slik at du etterhvert står med siden mot veggen, mens du fortsatt klatrer opp og ned langs veggen med fingrene. Husk at det er armen som skal beveges og at skulderen ikke skal løftes!
6 - Utoverføring av armer langs vegg				Stå med ryggen inntil en vegg. Bøy litt i albueene og hold håndbakene mot veggen. Trekk skulderbladene sammen, senk skuldrene. Beveg armene langs vegg og helt opp over hodet og tilbake igjen til startposisjonen. Prøv om du holde albuen inn til veggen hele tiden.
7 - "Skyte rygg"				Sitt med hendene foldet på fanget. Løft armene og strekk de framover samtidig som du skyter rygg. Når du kjenner at det strekker mellom skulderbladene holder du stillingen noen sekunder, før du retter deg opp igjen og slapper av.
8 - Heng over lårene				Sitt med føttene i gulvet. Bøy deg framover til du hviler med overkroppen mot lårene. La hodet og armene henge tungt mot gulvet. Lukk øynene og slapp av et øyeblikk. Trekk pusten rolig.