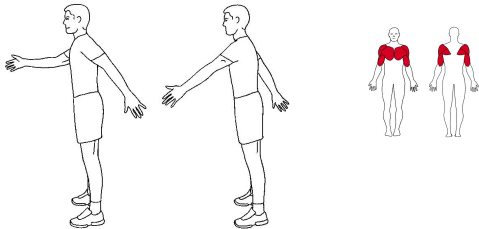




Vær opmærksom på, at hvis du oplever smerter eller andet ubehag, ifm. udførelse af træningsøvelser i dit program, så skal du stoppe øvelsen og henvende dig til en fysioterapeut via FHC rådgivningscenter, eller andet autoriseret sundhedspersonale, så som egen læge.

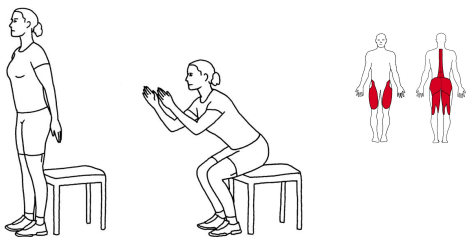
Vær opmærksom på, at hvis du oplever smerter eller andet ubehag, ifm. udførelse af træningsøvelser i dit program, så skal du stoppe øvelsen og henvende dig til en fysioterapeut via FHC rådgivningscenter, eller andet autoriseret sundhedspersonale, så som egen læge.



### 1. Stående armsving frem og tilbage

Stå med armene hængende ret ned langs siden. Slap af i skuldrene og sving armene skiftevis frem og tilbage.

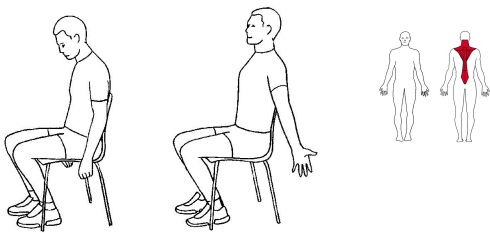
Lav øvelsen 1 min



### 2. Knæbøj m/stol

Placer stolen bag dig. Stå med ret ryg og med en skulderbreddes afstand mellem fødderne. Løft armene op foran brystet. Bøj i hofte og knæ og sænk dig ned til bagdelen lige rører kanten af stolen. Tryk dig op igen. Hold ryggen ret og blikket fremadrettet.

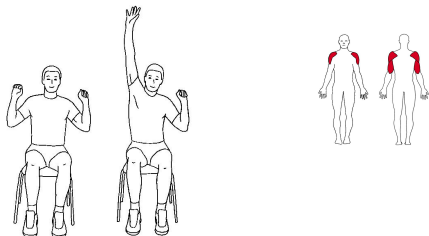
Lav øvelsen 1 min



### 3. Siddende rygstrækning med udadrotation af armene

Sid på stolen med benene i gulvet. Sid lidt sammensunken med dårlig holdning i overkroppen. Træk vejret ind samtidig med at ryggen rettes op og armene strækkes ud til siden.

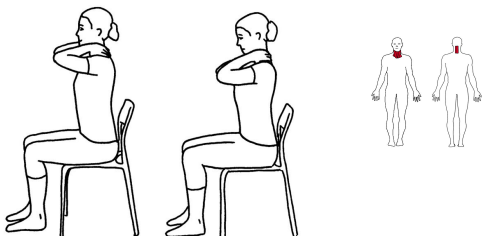
Lav øvelsen 1 min



### 4. "Pluk æbler"

Stræk armene skiftevis op mod loftet og grib i luften som om du plukker æbler.

Lav øvelsen 1 min



### 5. Retraktion af nakke, siddende

Fold hænderne og placér dem på nederste del af nakken, træk hagen ind og pres hovedet forsigtigt tilbage med blikket vendt fremad. Hold positionen 1-2 sek. Slap derefter af og lad hovedet vende tilbage til udgangspositionen før du igen gentager øvelsen.

Lav øvelsen 1 min

