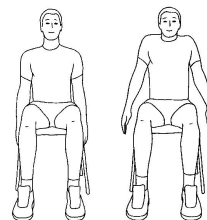


Sitta och resa sig

Res dig och sätt dig på stol
Om du vill ha stöd så stå bakom stolen och håll i
stolsryggen

2 x 15 gånger



Sittande axelhäv

Dra upp axlarna - slappna av

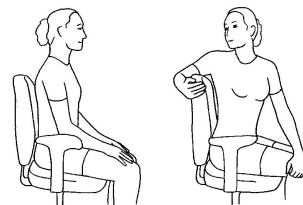
5 gånger



Flexion, sittande

Sitt på en stol och låt armarna vila på låren. Böj dig så
långt framåt som möjligt och tillbaka

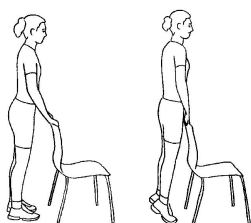
5 gånger



Sittande rotation av överkroppen

Sitt med rak rygg och rotera överkroppen åt den ena
sidan

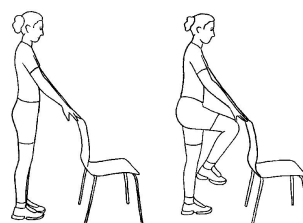
5 gånger/sida



Stående tåhävning med stöd 1

Tåhävningar

2 x 15 gånger

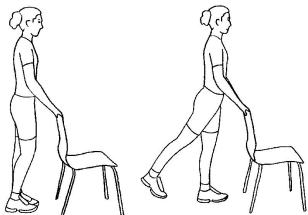


Stående höftböjning med stöd

Stå med rak rygg och händerna på en stolsrygg.
Lyft växelvis höger-vänster knä

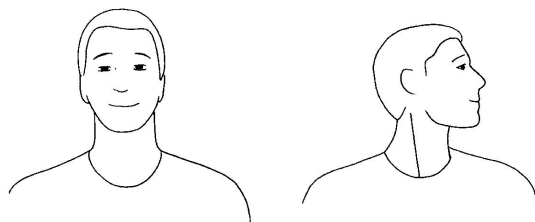
10 gånger/ben





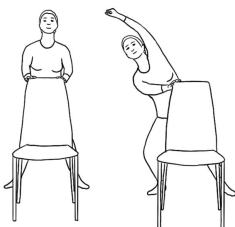
Stående bakåtföring av ben med stöd

Stå med rak rygg och händerna på en stolsrygg. Spänn rumpan och för benet bakåt. Tänk på att du håller överkroppen stilla.



Vrid huvudet åt sidan

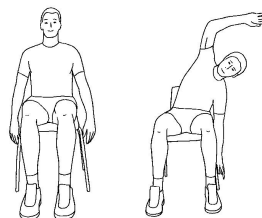
Vrid huvudet växelvis åt höger och vänster så långt som möjligt.



Sidoböj med armsträck upp

Sträck armen över huvudet och åt sidan

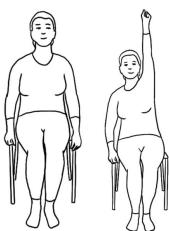
5 gånger/sida



Sittande sidböjning med motsatt arm över huvudet

Eller gör sidböjning i sittande

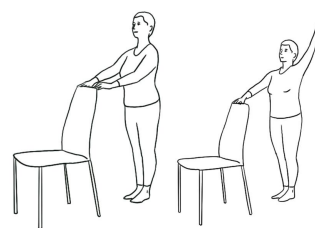
5 gånger/sida



Boxa mot taket

Sträck växelvis upp en arm mot taket

5 gånger/sida

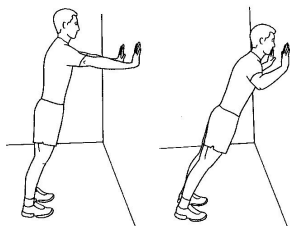


Stående armsving runt

Lyft och vrid armen bakåt

5 gånger/sida





Armhävningar mot en vägg

Luta dig mot en vägg med armarna i ungefär
brösthöjd.

Gör armhävningar mot en vägg

2 x 10 gånger

