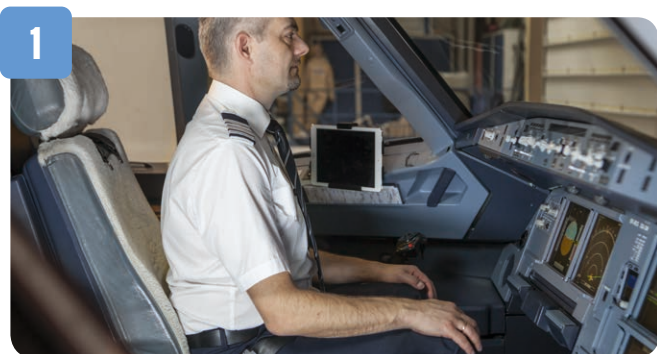


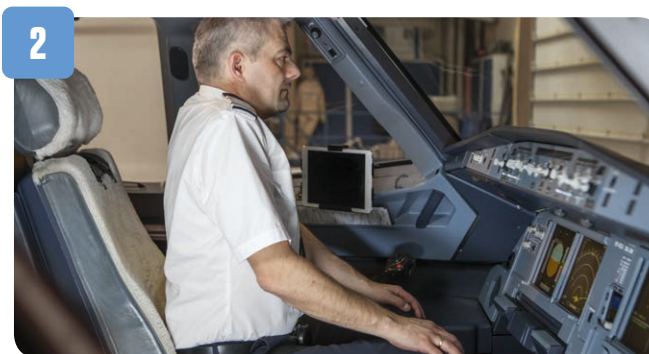
6. Skulderfirkanter - stimulering af nakke- og skuldermuskulatur



Afspænd
og stræk



1 Udgangsposition: Sid lidt fremme på sædet med ryggen fri af ryglænet.



2 Løft skuldrene.



3 Saml skulderbladene - mens skuldrene er løftede.



4 Sænk skuldrene med samlede skulderblade.
Gentag øvelsen 6 – 8 gange.

