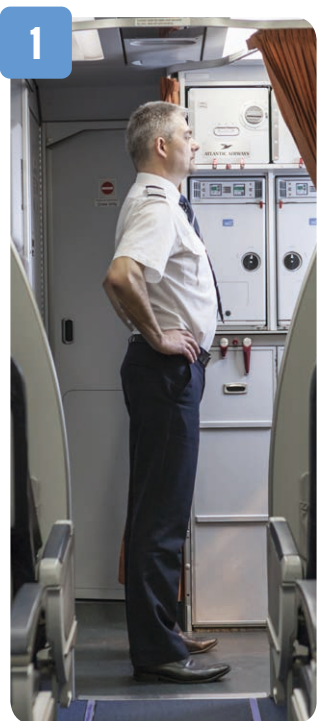


8. Udspænding af skulderbladsmuskulaturen



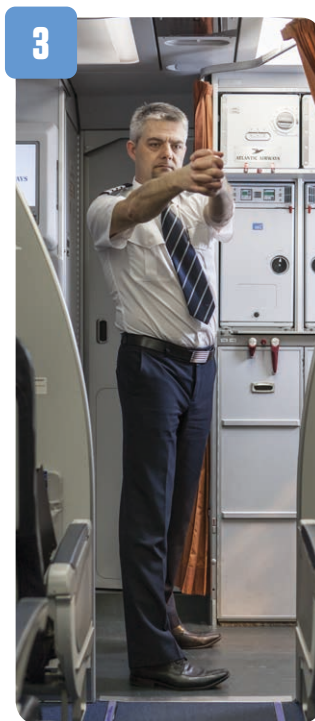
Afspænd
og stræk



1
Udgangsposition:
Stå hvor du har fuld
frihøjde og hold begge
fødder i gulvet under
hele øvelsen.



2
Flet fingrene og stræk
armene frem foran
kroppen, til du kan
mærke et stræk mellem
skulderbladene.



3
Hold stillingen og før
armene til den ene
side til du kan mærke
strækket mellem
skulderbladene.



4
Gentag til den anden
side. Gentag øvelsen
4 – 6 gange.
Bemærk: Øvelsen kan
også udføres siddende.

