

Når du holder en længere pause

Samlede skulderblade med elastik



1. Vikl elastikken om hænderne, så den bliver kort - ca. som bredden fra skulder til skulder. Stå med armene strakte og let bøjede albuer.

2. Træk armene ud til siden, så elastikken rører brystkassen og før armene roligt tilbage igen.

Gentag øvelsen 8-12 gange.