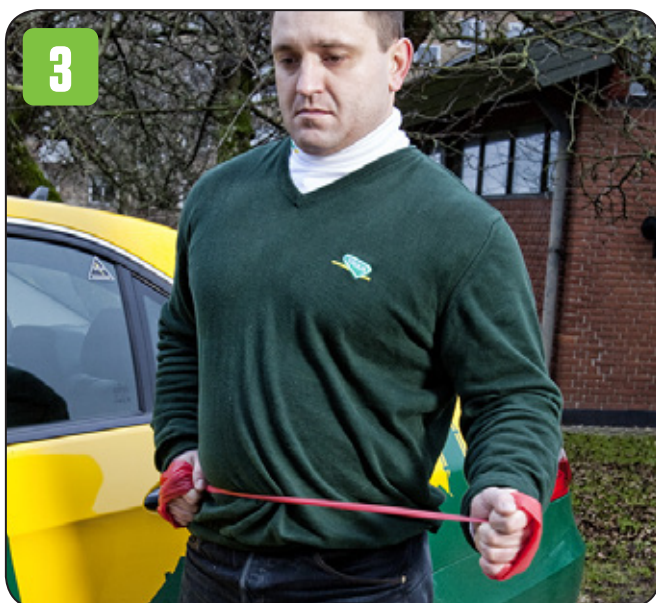


# Når du holder en længere pause

## Udadrotation (træner muskler og skulderblade)



1. Vikl elastikken om hænderne, så den bliver kort.
2. Placér den ene hånd på hoften og den anden foran kroppen, med albuen bøjet 90 grader.



3. Drej armen roligt ud til siden og tilbage igen. Albuen holdes lidt ud fra kroppen og stadig bøjet 90 grader.

Gentag øvelserne 8-12 gange.