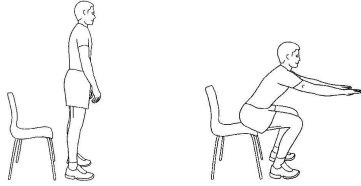


# RÖRELSEPAUS

Utför varje övning 10 ggr i din takt vid 1-2 gånger om dagen.



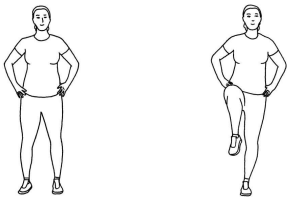
## BENBÖJ MED STOL

Stå höftbrett med fötterna. Res dig upp från stolen och sträck på dig samtidigt som du skjuter fram bäckenet.



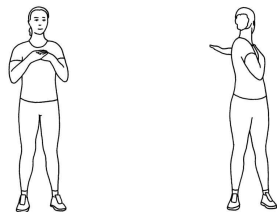
## FRAMÅTBÖJNING

Stå höftbrett med fötterna. Böj överkroppen framåt och sträck händerna mot fötterna. Håll 1-2 sekunder och upprepa rörelsen.



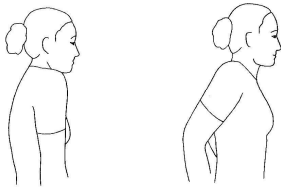
## BALANS PÅ ETT BEN

Stå på ett ben. Lyft upp motsatt ben och hitta din tyngdpunkt och balans i 3 sekunder. Växla och byt sedan till andra benet.



## ROTATION ÖVERKROPP

Stå höftbrett med fötterna. Sätt handen på bröstkorgen och rotera bakåt med andra handen. Byt hand och upprepa rörelsen.



## AXELRULLNINGAR

Rulla båda axlarna bakåt i stora cirklar, upprepa sedan framåt. Låt armarna hänga längs med sidan av kroppen hela tiden.



## DUBBELHAKA FÖR NACKEN

Håll huvudet i neutral position. Dra huvudet bakåt till en dubbelhaka och håll kvar 5 sekunder. Upprepa rörelsen.



**Köp hälsoappen Gå Svårt för 490 kr/år**  
**stötta en idrottsförening med 145 kr.**  
(1-4 användare/abonnemang i familjen)



Använd ditt friskvårdsbidrag!