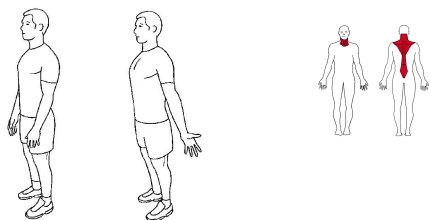


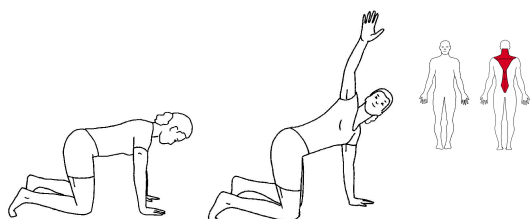
### 1. Brügger, sittende

Sitt ytterst på stolen/benken. Plasser føttene i ca. hoftebreddes avstand og drei de litt utover. Trekk haken litt tilbake. Ta en dyp innånding igjennom nesene og ned i magen. Deretter puster du langsomt ut mens du samtidig dreier håndflatene utover, spriker med fingrene og presser brystbenet lett opp og fram. Pust helt ut og hold posisjonen noen sekunder.



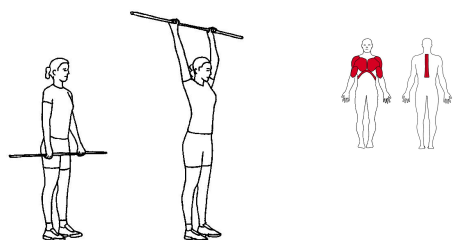
### 2. Brügger, fra hoftene, stående

Stå med føttene i ca. hoftebreddes avstand og drei de litt utover. Trekk haken litt tilbake. Ta en dyp innånding igjennom nesene og ned i magen. Deretter puster du langsomt ut mens du samtidig dreier håndflatene utover, spriker med fingrene og presser brystbenet lett opp og fram. Pust helt ut og hold posisjonen noen sekunder.



### 3. Firkotstående sidehev med rotasjon 2

Stå på alle fire. Før den aktive armen ut til siden og opp. Rotér overkroppen og følg armens bevegelse. Gjenta til motsatt side.



### 4. Fronthev m/stokk

Stå oppreist med ca. skulderbreddes avstand mellom bena. Hold en stokk/kosteskaft foran kroppen. Før stokken opp over hodet med strake armer samtidig som du trekker inn pusten. Slipp stangen rolig ned igjen i samme bevegelsesbane og pust ut samtidig.

