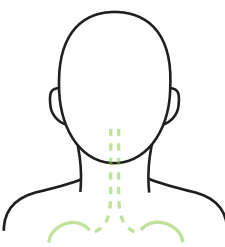
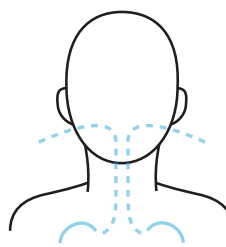


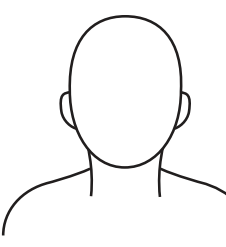
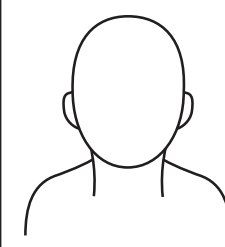
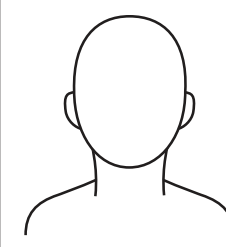
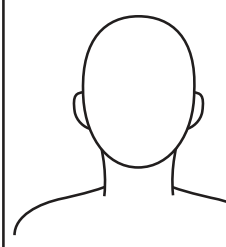
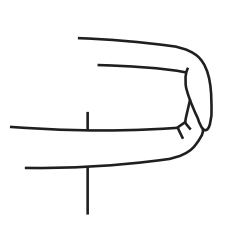
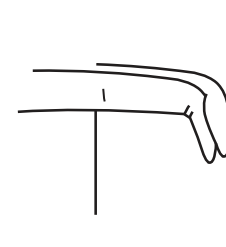
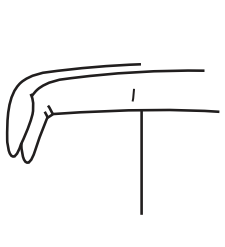
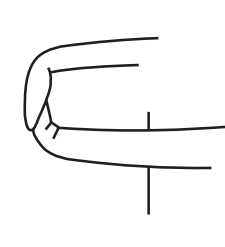
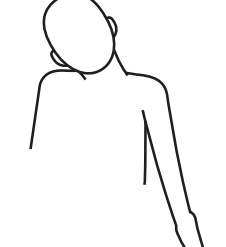

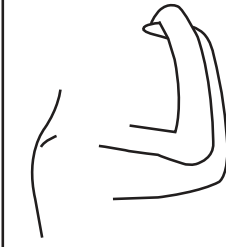



# Nemme øvelser til en travl hverdag

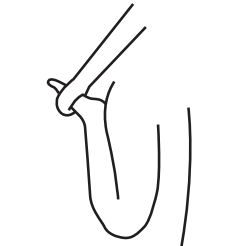
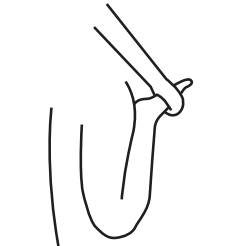

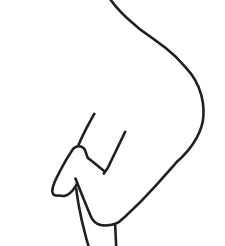
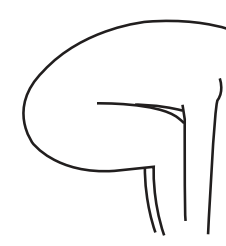
## For dig der har travlt

							
<p>Øvelse 1. Rank ryggen, luk øjnene. Tag en dyb indånding, mærk maven spiles ud, når du ånder ind.</p>	<p>Øvelse 1.2 Mærk maven falder på plads, når du ånder ud.</p>	<p>Øvelse 2. Armene langs ørerne, flet fingrene, stræk skråt over til højre, hold strækket lidt.</p>	<p>Øvelse 2.2 Stræk som før, nu skråt over mod venstre, hold strækket lidt.</p>	<p>Øvelse 3. Armene langs siden, løft skuldrene op til ørerne.</p>	<p>Øvelse 3.2 Saml skulderbladene.</p>	<p>Øvelse 3.3 Hold skulderbladene samlet og sænk skuldrene.</p>	<p>Øvelse 3.4 Slip og gentag øvelsen.</p>

## For dig som holder mus

							
<p>Øvelse 4. Hold højre hånd frem med løst håndled, håndfladen fremad, træk med venstre hånd højre hånd mod kroppen.</p>	<p>Øvelse 4.2 Hold højre arm strakt frem med løst håndled, håndryggen fremad, træk med venstre hånd højre hånd mod kroppen.</p>	<p>Øvelse 4.3 Hold venstre arm strakt frem, med løst håndled, håndryggen fremad, træk med højre hånd venstre hånd mod kroppen.</p>	<p>Øvelse 4.4 Hold venstre hånd frem med løst håndled, håndfladen fremad, træk med højre hånd venstre hånd mod kroppen.</p>	<p>Øvelse 5. Armene langs siden, læg højre øre mod højre skulder, træk ned og ud til siden i venstre arm.</p>	<p>Øvelse 5.2 Gentag med venstre øre mod venstre skulder, træk ned og ud i højre arm.</p>	<p>Øvelse 6. Bøj begge arme, læg højre albue ind over venstre, flet fingrene. Løft albuerne 2 cm, sænk skuldrene mærk strækket ved skulderbladene.</p>	<p>Øvelse 6.2 Læg nu venstre albue ind over højre, flet fingrene. Løft albuerne 2 cm, sænk skuldrene, mærk strækket ved skulderbladene.</p>

## For dig der står meget op i din hverdag

				
<p>Øvelse 7. Stå på højre ben med løst knæ, bøj venstre ben, tag ved foden. Hold lårene samlet, stræk forsiden af låret.</p>	<p>Øvelse 7.2 Stå på venstre ben med løst knæ, bøj højre ben, tag ved foden. Hold lårene samlet, stræk forsiden af låret.</p>	<p>Øvelse 8. Stå på venstre ben med løst knæ, læg højre ankel oven over venstre knæ. Bøj frem i hofleddet, så det strækker i venstre balde/ baglår.</p>	<p>Øvelse 8.2 Stå på højre ben med løst knæ, læg højre ankel oven over højre knæ. Bøj frem i hofleddet, så det strækker i højre balde/ baglår.</p>	<p>Øvelse 9. Sid på en stol, rul langsomt frem og ned over lårene, lad hoved og arme hænge tungt ned. Træk luften helt om i ryggen. Rul langsomt op, løft til sidst brystbenet.</p>