

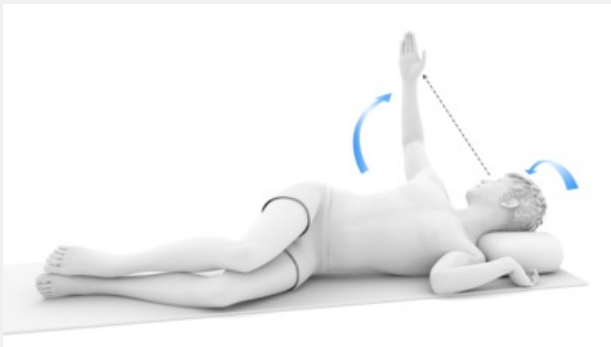
## **Øvelse 1 / 5**

### **Udgangsposition**

Liggende på venstre side med bøjede knæ og hofter og højre arm strakt fremad.

### **Udførelse**

Før din højre arm i en bue opad/bagud og følg din hånd med øjnene/ansigtet. Lad din overkrop følge bevægelsen.



### **Gentage**

Frit antal gentagelser.

## **Øvelse 2 / 5**

### **Udgangsposition**

Liggende på din højre side med din højre albue bøjet foran dig og dit hoved hvilende på din højre hånd.

### **Udførelse**

Vend dine øjne/ansigt ned til din højre armhule og hold i et par sekunder.



### **Gentage**

3-5 gentagelser

## **Øvelse 3 / 5**

### **Udgangsposition**

Siddende på skammel foran et spejl.

### **Udførelse**

Løft højre arm mod loftet, førende med tommelfingeren, og hold venstre arm nede ved din side. Skub højre øre sidelæns mod højre arm. Hold i 6-8 sekunder.



### **Gentage**

3-5 gentagelser

## **Øvelse 4 / 5**

### **Udgangsposition**

Liggende på din højre side.

### **Udførelse**

Løft dit hoved fra puden, men bliv ved med at se lige frem.



### **Gentage**

5-10 gentagelser

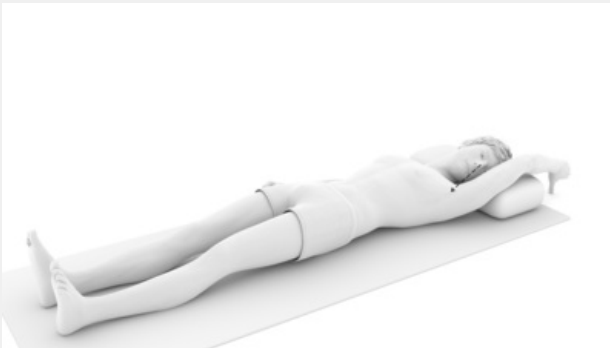
## **Øvelse 5 / 5**

### **Udgangsposition**

Liggende på ryggen med venstre arm helt hævet og hvilende på puden ved siden af dit hoved og højre arm hvilende ved din side.

### **Udførelse**

Vend dine øjne/ansigt ned mod venstre armhule. Hold i 6-8 sekunder.



### **Gentage**

3-5 gentagelser