

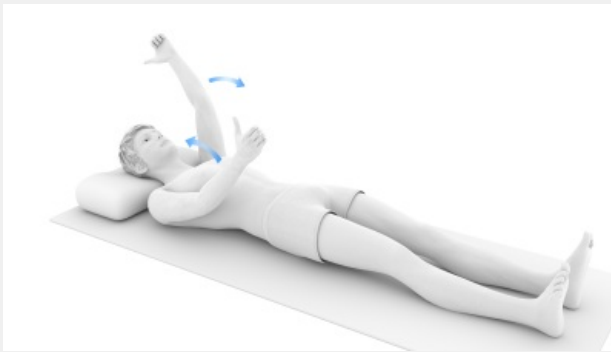
## **Øvelse 1 / 3**

### **Udgangsposition**

Liggende på ryggen

### **Udførelse**

Sving skiftevis din højre og venstre arm opad/bagud og nedad/fremad (hækkebevægelse).



### **Gentage**

Frit antal gentagelser

## **Øvelse 2 / 3**

### **Udgangsposition**

Siddende på skammel foran et spejl med løftede arme, bøjede albuer og håndflader mod hinanden i brysthøjde 10-20 cm foran kroppen.

### **Udførelse**

Før dine arme tilbage og så frem igen, mens du vender mod spejlet.



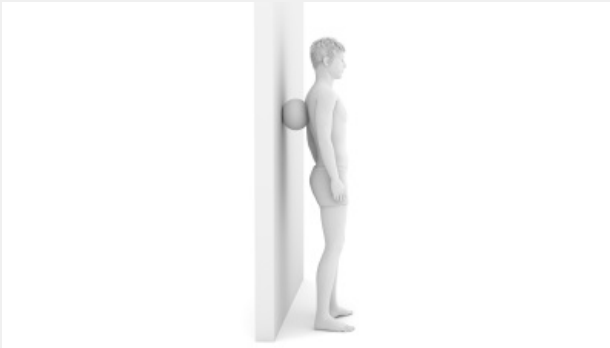
### **Gentage**

Frit antal gentagelser

## Øvelse 3 / 3

### Udgangsposition

Stå med ryggen mod væggen og hold bolden mellem ryg og væg.



### Udførelse

Rul bolden sidelæns og fra ryg til bryst ved at tage sideskridt og vende rundt om kroppen.



### Gentage

Frit antal gentagelser

