

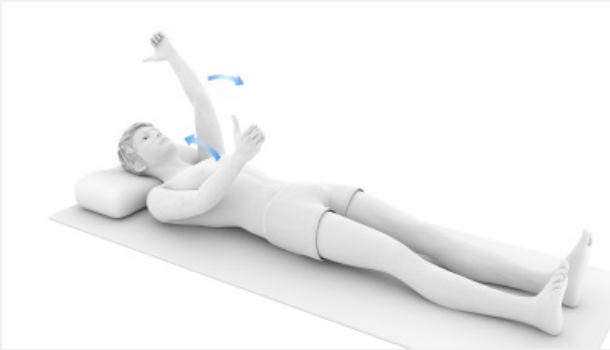
Övning 1 / 3

Utgångsställning

Liggande på rygg.

Genomförande

Pendla omväxlande höger respektive vänster arm uppåt/bakåt och nedåt/framåt.



Upprepa

Fritt antal ggr

Övning 2 / 3

Utgångsställning

Sittande på pall framför spegel med handflatorna mot varandra i brösthöjd 1-2 dm framför kroppen.

Genomförande

För händerna/armarna utåt varsin sida med blicken/ansiktet riktade mot spegeln, och tillbaka igen.



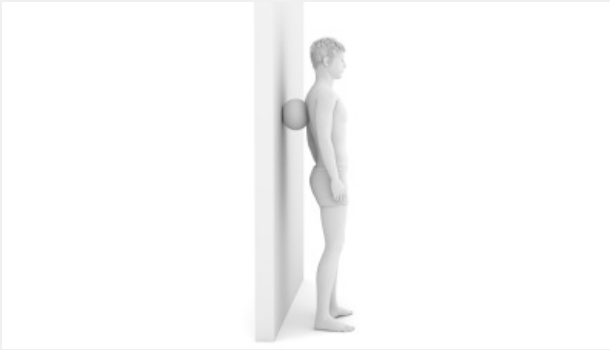
Upprepa

Fritt antal ggr

Övning 3 / 3

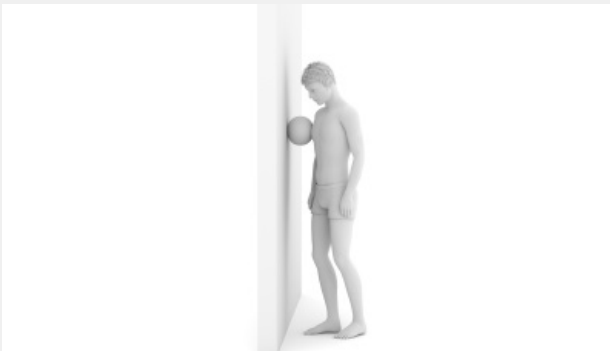
Utgångsställning

Stående med ryggen vänd mot en vägg och med en skum-/bad-/Pilatesboll fastklämd mellan vägg och bröstrygg.



Genomförande

Rulla bollen i sidled och från rygg till bröstside genom att ta sidosteg och vända runt kroppen.



Upprepa

Fritt antal ggr

