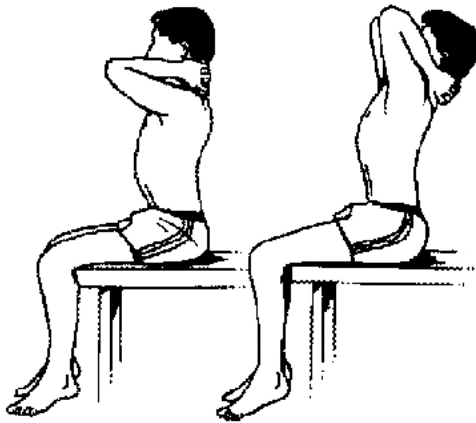
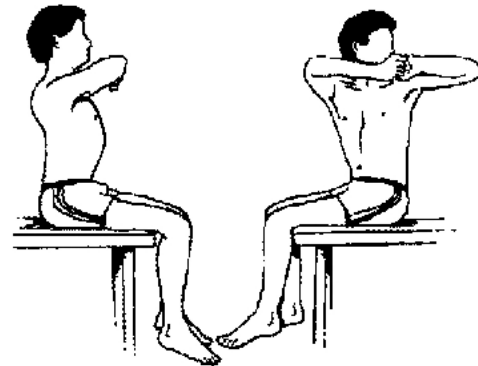


BRÖSTRYGGSTRÄNING - RÖRLIGHET - MEDEL

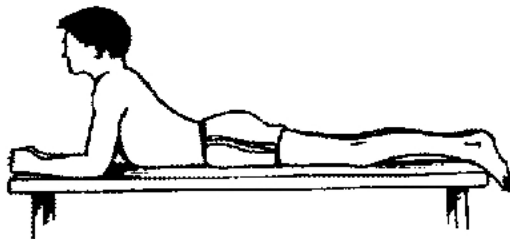
12-Okt-2010 12:01



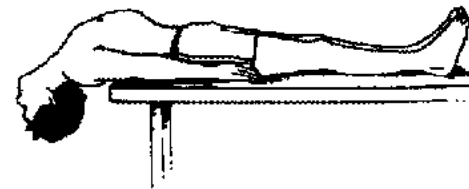
Omgångar: 3, Uppprepningar: 30
Sitt med rak rygg. Sätt händerna bakom nacken och håll ihop ambågarna. Böj ryggen bakåt, följ med blicken samtidigt som du fortsätter hålla ihop ambågarna.



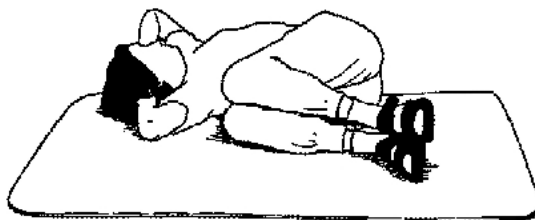
Omgångar: 3, Uppprepningar: 30
Sitt med rak rygg. Fäst händerna framför bröstet. Vrid kroppen åt det onda hållet och titta bakom dig så långt du kan.



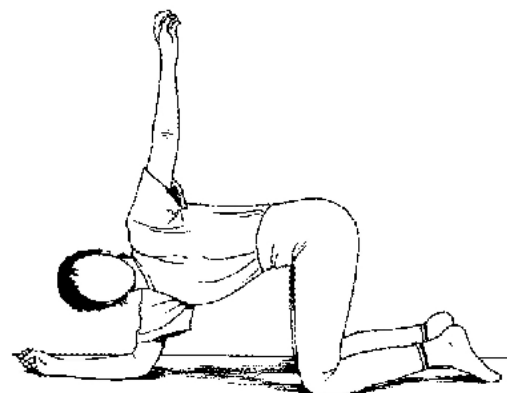
Omgångar: 3, Uppprepningar: 30
Ligg på plant underlag och sätt i underarmarna så att ryggen hamnar i ett uppsträckt läge. Titta uppåt.



Omgångar: 3, Tid: 30 sekunder
Ligg på plant underlag med överkroppen utanför kanten så att det onda området är precis utanför kanten. Häng ut över kanten.



Omgångar: 3, Uppprepningar: 30
Sidliggande med uppdragna knän. Händerna bakom nacken. Roterar övre ambågen utåt/bakåt.



Omgångar: 3, Uppprepningar: 30
Stå på alla fyra, vilande på underarmarna. Lyft upp ena armen mot taket, titta efter handen, en lätt töjning i ytterläget.