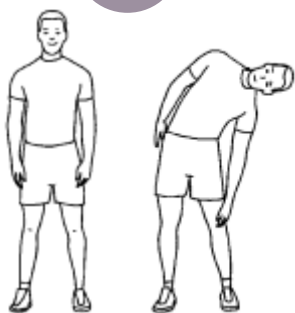


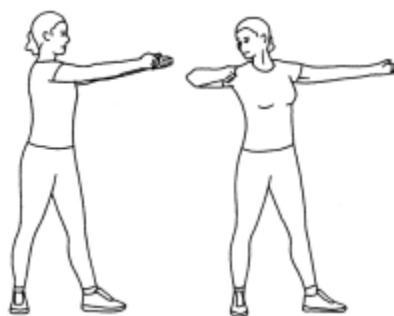
## RÖRELSEÖVNINGAR

1



**Sidoböj**

2



**Rotation med rygg**

3



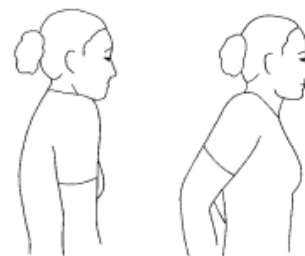
**Ryggböj**

4



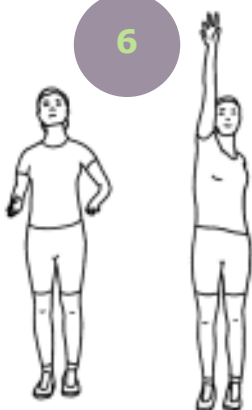
**Bröst och axlar**

5



**Rulla med axlarna**

6



**Sträcka armar**

- Gör de 6 övningarna dagligen innan arbetet börjar samt efter lunch.
- Upprepa övningarna 10 ggr per tillfälle.