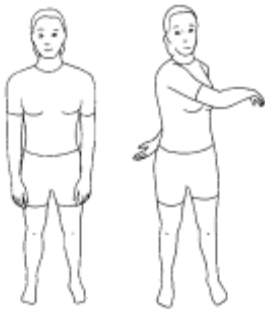


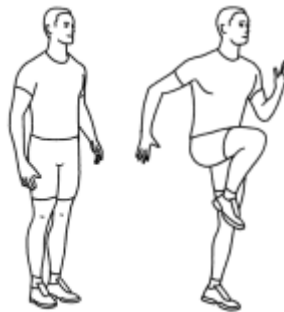
## RÖRELSEÖVNINGAR

1



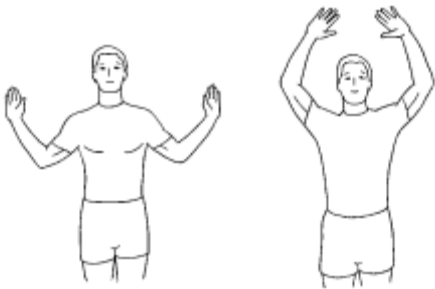
**Rotation rygg**

2



**Höga knälyft på stället**

3



**Böj huvud framåt/bakåt**

4

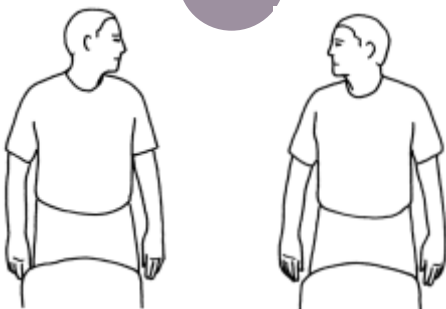


**Bröst och axlar**

5



6



**Rotation nacke**

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