

5 minutter

Gi deg selv 5 minutter til øvelser, det er en god investering for kropp og sjel.
Se gjerne ut et vindu for da får du avlastning for øynene.

start
her



Strekk begge armer
og en fot frem.
Tøy rolig og bytt om.



Reis deg og strekk deg.



Rist løs på armer
og hender.



Skulderrulling.
Tegn O med albuen.



Heis skuldrene
opp mot ørene -
slapp av.



Sving armene
rundt kroppen med
svikt i knærne.



SKIGÅING
Sving armene med
svikt i knærne.



Bøy hodet mot skuldrene.
Strekk motsatt arm.
Hold litt og slipp.



ferdig!

Spellemann Rist Løs



UNIVERSITETET I BERGEN

Øvelsene er utarbeidet av
fysioterapeut Astrid M. Johannessen