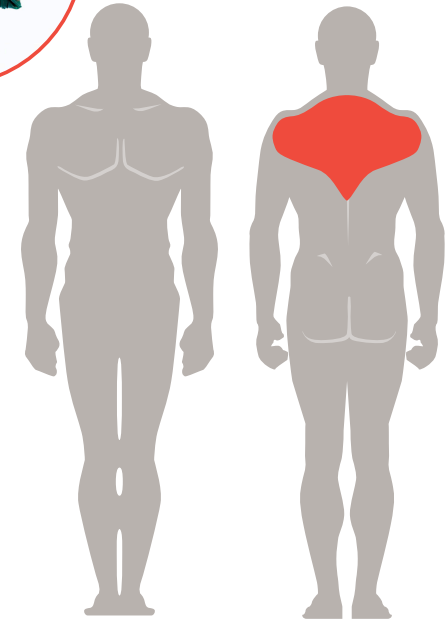


5

## SKULDERBLADSKLEM HØJ



Håndleddet bør holdes lige. Vær obs på ikke at bøje det for- eller bagover.



1. Gør elastikken kort og hold den ud i strakte arme over dit hoved.

2. Stræk elastikken nedad, til den rammer brystkassen og klem skulderbladene sammen.

Hold hovedet i lige forlængelse af rygsøjlen. Slap af i skuldrene.