

RES DIG UPP. GÖR DET HÄR.

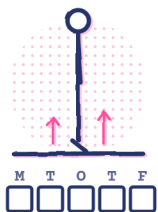
Rörelser för utrymmet bredvid skrivbordet. Tejpa upp den här på skärmen.



KNÄBÖJ MED STOL

10 REP

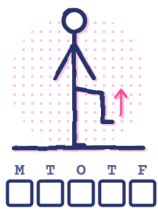
Sitt bakåt mot stolen, res dig rak.



STÅENDE TÅHÄVNING

15 REP

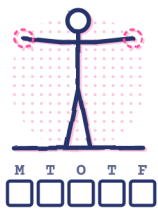
Res dig upp på tå och sänk dig sedan långsamt.



STÅENDE MARSCH

20 REP

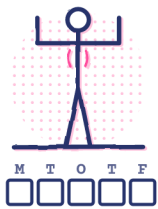
Knäna högt, armarna svingar, först ena sidan, sedan den andra.



ARMCIRKLAR

10 REP

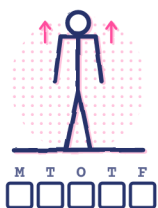
Armarna ut, små cirklar, lite större varje gång.



BRÖSTÖPPNARE

20 S

Armarna upp som en målstolpe, kläm ihop skulderbladen, håll i 20 sekunder.



AXELHÖJNINGAR

12 REP

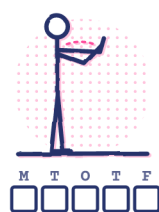
Axlarna upp mot öronen, låt dem sedan falla.



NACKSTRETCH ÅT SIDAN

15 S PER SIDA

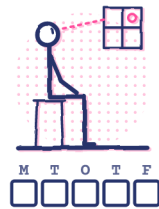
Öra mot axel, 15 sekunder per sida.



HANDLED- OCH UNDERARMSSTRETCH

15 S PER SIDA

Armen ut, fingrarna upp, lirka dem bakåt med andra handen. 15 sekunder per sida.



20-20-20-ÖGONPAUS

20 S

Titta på något långt bort i 20 sekunder. Blinkning är tillåten.



SITTANDE TÅHÄVNING

15 REP

Hälarna upp, hälarna ner, utan att lämna stolen.



SITTANDE MARSCH

20 REP

Sitt rak och lyft ett knä, sedan det andra.