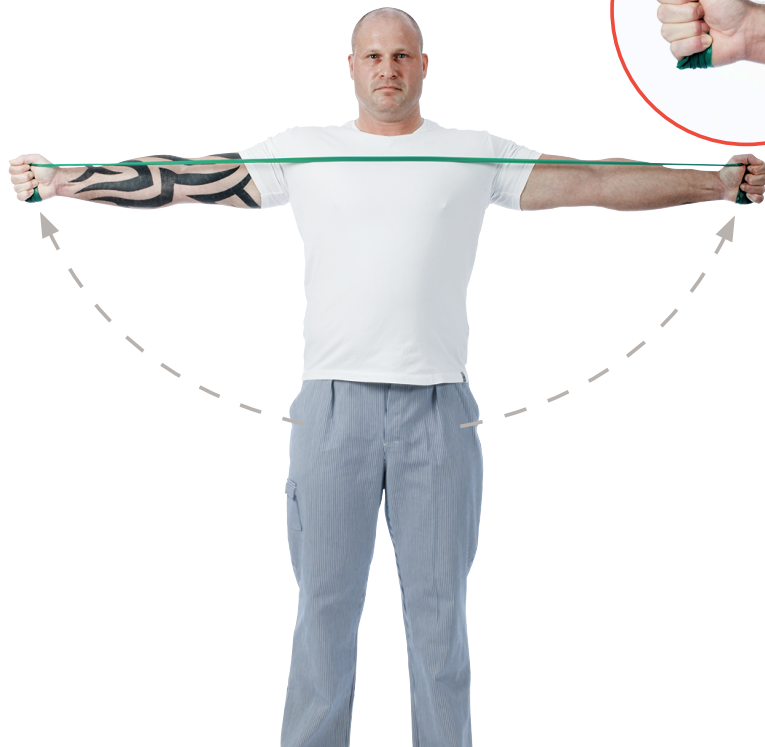
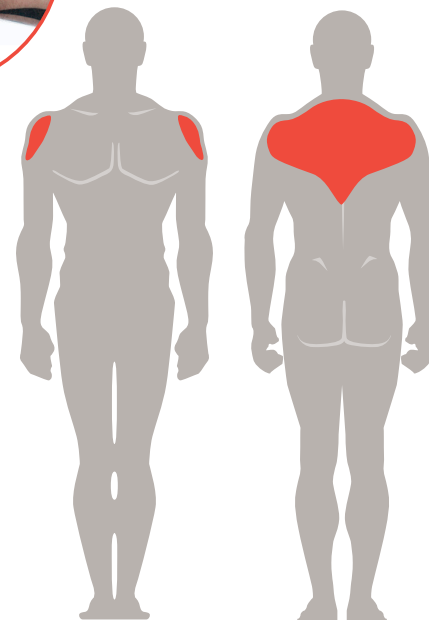


4

SKULDERBLADSKLEM LAV



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 ved dine ben.

2. Stræk elastikken udad, til du rammer brystkassen og klem skulderbladene sammen.

Tag 20 gentagelser i træk mindst 3 gange om ugen. Efter et par uger kan du, hver anden gang du træner, stramme elastikken så meget, at du kun kan tage 12 gentagelser.