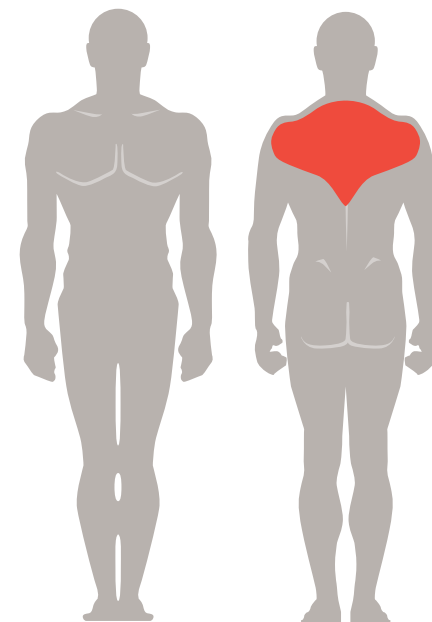


# 1 SKULDERBLADSKLEM



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



**1.** Gør elastikken kort (skulderbredde) og hold den ud i strakte arme foran brystkassen.

**2.** Stræk elastikken helt ud til du rammer brystkassen og klem skulderbladene sammen.

**3.** Før armene kontrolleret tilbage igen. Hold albuerne let bøjede under hele bevægelsen.

Øvelserne 1-5 træner stort set de samme muskler. De hjælper også med at give en rank holdning og er gode, hvis man ofte arbejder lidt foroverbøjet.