



Hold
spændingen
i op til 8-10
sekunder



**VED HVERT
STOP
SAML SKULDER-
BLADENE – MEN
LØFT EJ
SKULDRENE
OP**

STYRKEØVELSE

1. Saml skulderbladene, og læg kræfter i.
2. Træk skulderne ned mod baglommen.