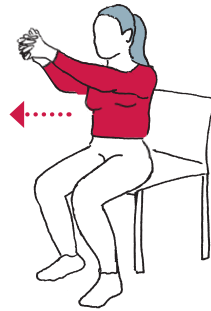


Höj och sänk axlarna

Sitt eller stå. Höj axlarna och håll kvar i 5 sekunder. Sänk axlarna och slappna av. Upprepa minst fem gånger.



Skulderstretch

Sitt eller stå. Knäpp ihop händerna framför dig och tryck händerna framåt med mjuka armbågar, med rak rygg, hakan inåt. Håll kvar positionen ett tag. Upprepa.



Axelrull

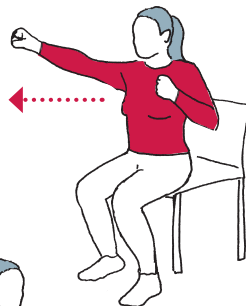
Sitt eller stå. Placera fingertopparna på dina axlar. Gör cirklar med armbågarna bakåt och framåt. Upprepa.

Träna rörlighet



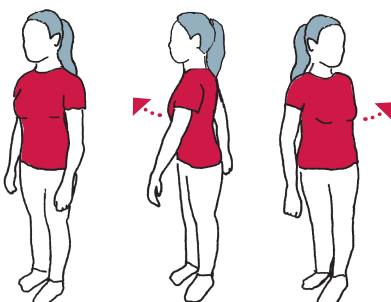
Sidböj

Sitt på en stol. Lyft upp ena axeln och luta kroppen åt motsatt sida. Rumpan ska vara kvar på stolen. Håll kvar positionen ett tag utan att det gör ont. Byt till nästa sida. Upprepa.



Boxaren

Sitt eller stå. Sträck på ryggen och sänk axlarna. Tänk dig att du har en motståndare framför dig. Knyt nävarna. Boxa motståndaren med en arm i taget. Upprepa 20 gånger, 10 gånger per arm.



Sidvrid

Stå upp. Vrid kroppen så långt du kan till höger och sedan till vänster. Upprepa.