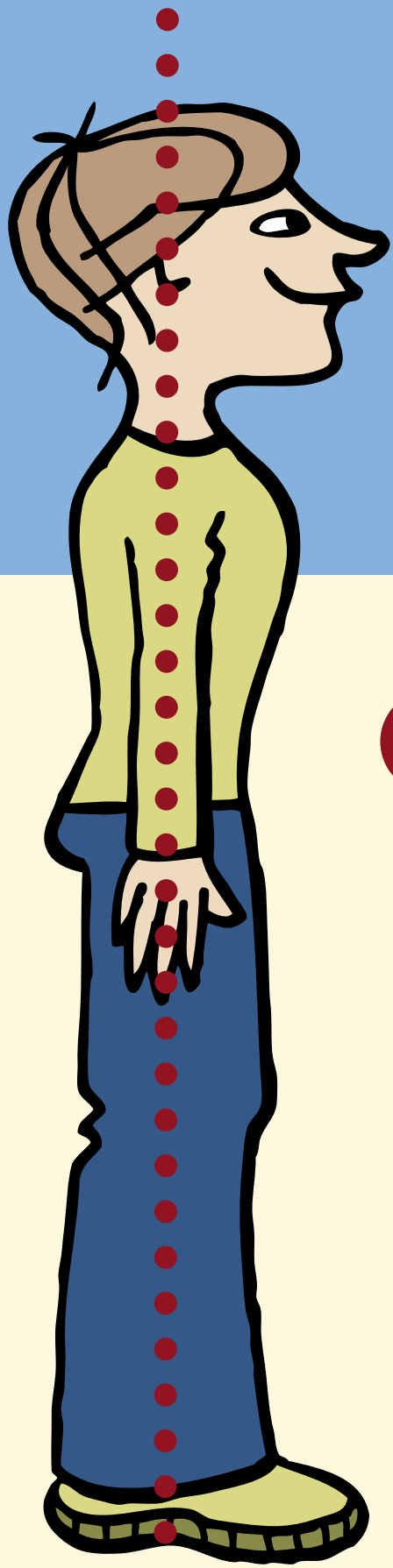


Straighten Up Sweden Hållningsövningar



- 1 Stå eller sitt rakt i **INRE VINNAREN**. Håll huvudet högt och in med magen för att se bättre ut och känna dig bättre till mods.

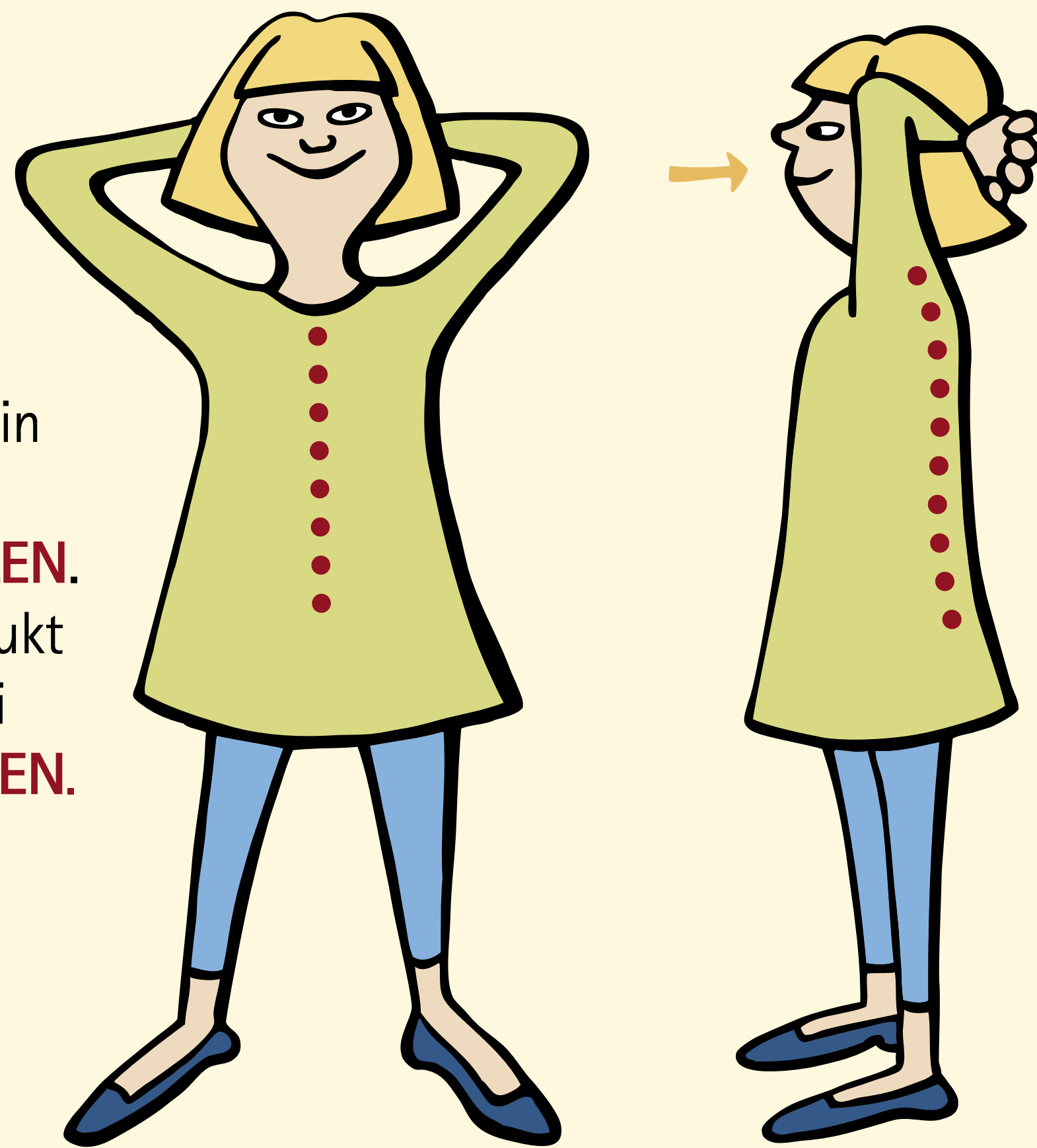


- 2 Andas in och sträck ut ryggraden medan du långsamt höjer armarna över huvudet 3 gånger i **ÖRNEN**. Njut.



- 3 Rör skuldrorna i en cirkel bakåt under 10 sekunder i **KOLIBRIN**. För sen ihop skulderbladen.

- 4 Böj huvudet försiktigt bakåt in i dina händer 4 gånger i **FJÄRILEN**. Massera sen mjukt nackmuskulerna i **TRAP-ÖPPNAREN**.



Fortsätt inte om en övning gör ont.

Gör detta 2 gånger om dagen för en bättre hållning!



Föreningen & Projektet
Rörelseorganens Årtionde

www.rorg.se



www.lkr.se