

Pausgympa med Cecilia

– ökar blodcirkulationen i nacke, axlar och skuldra

Upprepa varje övning 5 –10 gånger



TA EN HANDDUK, SKÄRP ELLER LIKNANDE




SPÄNN ARMARNA UTÅT



OCH FÖR ARMARNA SAKTA UPP OCH NER



OCH FÖR ARMARNA SAKTA UPP OCH NER

A woman with short brown hair, wearing a red lace long-sleeved top and a necklace, stands against a plain light-colored wall. She is holding a white cloth with both hands in front of her waist. The text 'STRÄCK OCH BÖJ PÅ ARMARNA' is overlaid at the bottom of the image.

STRÄCK OCH BÖJ PÅ ARMARNA



STRÄCK OCH BÖJ PÅ ARMARNA



STRÄCK UPP ARMARNA OCH FÖR NER BAKOM
NACKEN



STRÄCK UPP ARMARNA OCH FÖR NER BAKOM
NACKEN



STRÄCK PÅ ARMARNA



OCH VICKA ÅT SIDORNA

BRA JOBBAT!



VÄRLDENS BÄSTA
Hälsa2020

 Västerbottens
läns landsting