

ØVELSE: OPVARMNING AF SKULDERLED

Beskrivelse

- ♥ Rul skulderne i cirkler med armene ned langs siden.
- ♥ Start med at løfte skulderleddene op mod ørerne og rul dem så bagud, ned og rundt i en cirkel.

Variation

Sæt højre hånd på højre skulder og venstre hånd på venstre skulder, mens du ruller skuldrene rundt/ruller med skuldrene.

Egne noter

