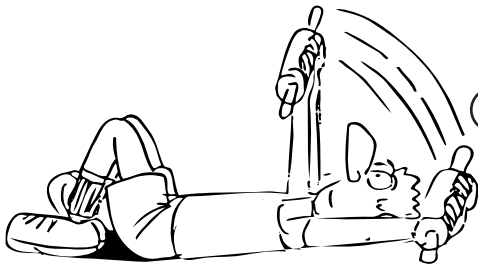


Kagerulle

2 Stop med armene i lodret og pust ud gennem munden



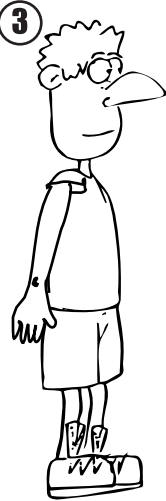
1 Stræk armene så godt som muligt langs ørerne og træk vejret ind gennem næsen

Skrogretter

1 Hold armene lodret og albuerne og underarmene ind til hinanden. Træk vejret ind gennem næsen og skub armene lodret opad indtil albuerne går væk fra hinanden.

2 Pust ud gennem munden

3



Øvelserne udføres først efter kyndig vejledning af COMPANA®'S instruktører/hjælpere eller behandlere. Arket må ikke kopieres uden tilladelse.

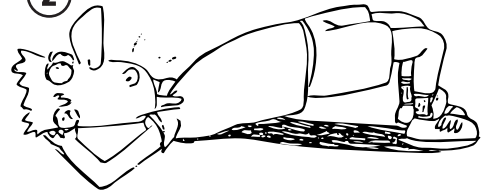


Rumpeløft

1 Træk vejret ind gennem næsen

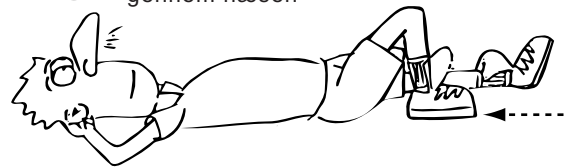


2 Pust ud gennem munden

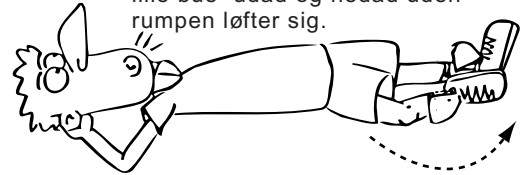


Hofteafspænd

1 Træk vejret ind gennem næsen



2 Pust ud gennem munden imens du vipper benet ud til siden og laver en lille bue udad og nedad uden rumpen løfter sig.

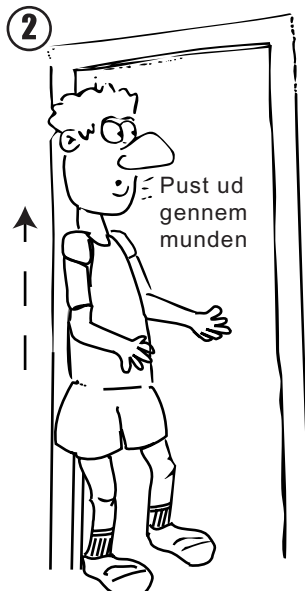


Dørkarmsøvelsen

1

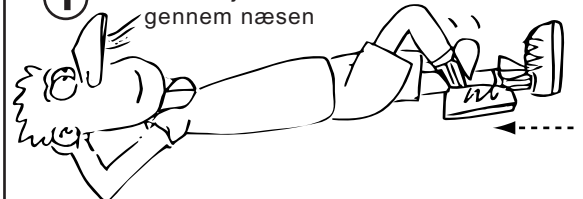


2



Venepumpe

1 Træk vejret ind gennem næsen



2 Pust ud gennem munden

