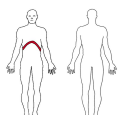
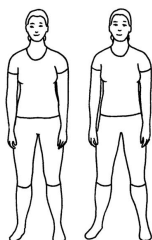


1. Leppepust

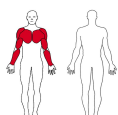
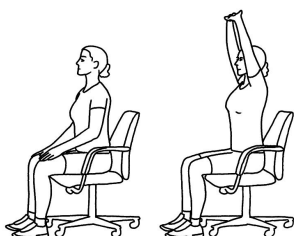
Pust ut med halvveis lukkede lepper (som om du blåser på noe varmt). Leppepust kan hjelpe til å roe pusten når du er andpusten.



2. Heve og senke skuldrene (avspenning)

Pust dypt inn, trekk skuldrene opp. Pust rolig ut mens du slipper skuldrene ned.

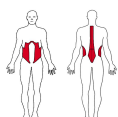
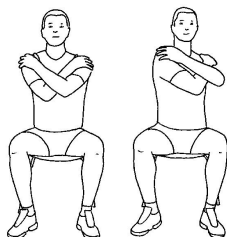
Reps: 10



3. Armstrekk m/foldede hender

Strekk armene med håndflatene opp så høyt du kan mot taket. Trekk pusten inn mens du løfter armene. Pust ut og kom rolig tilbake til utgangsstilling.

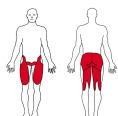
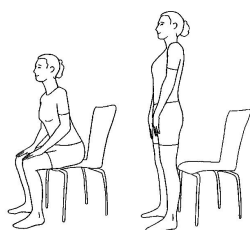
Reps: 5



4. Sittende rotasjon av overkropp

Sitt på en stol med rak holdning og med armene i kryss foran brystet. Vri overkroppen rolig fra side mens du har blikket rett frem. Ta dype pust mens du beveger fra side til side.

Reps: 10



5. Sette og reise seg

Tren på å reise og sette deg fra stol/seng. Bruk bena mest mulig. Hvis du klarer uten å bruke armer, gjør du det.

Reps: 10 (5)

