

Hållningsövningar från Straighten Up Sweden

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.



Fortsätt inte om en övning gör ont.

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 nackmusklerna i
Trap-Öppnaren. Gör detta två
gångar om dagen för en bättre
hållning.