

# WELLEDGE

## 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 skulderna 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 gånger om dagen för en bättre hållning.

Gör gärna dessa övningar som en minipaus 1-2 gånger på förmiddagen och likaså 1-2 gånger på eftermiddagen.