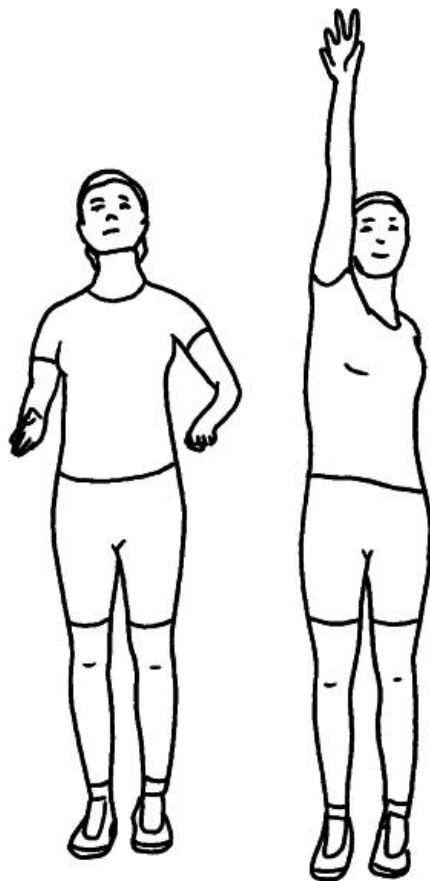


Res på dig minst en gång i halvtimmen och krydda detta med denna övning.



## 1. Plocka äpplen

Simulerade "plocka äpplen-rörelser". Sträck växelvis höger och vänster arm upp i luften och grip efter "äpplen" i luften. Utför 10 gånger, vila och börja om igen. Upprepa 3-5 gånger.

