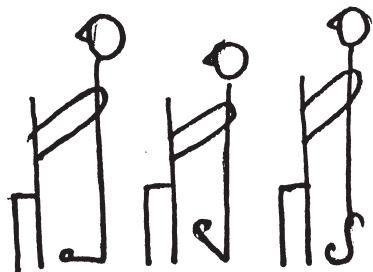




- 1 Standa fyrir aftan stól, styðja sig við stólbak ef þörf er á.



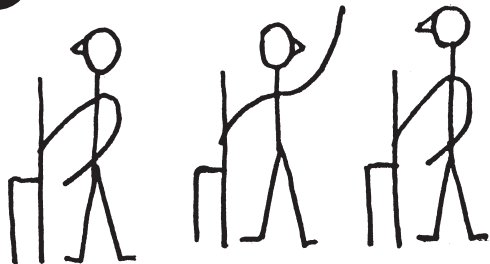
Lyfta sér upp á tær og aftan á hæla.

2



Beygja sig í hnjám og mjöðmum.

3



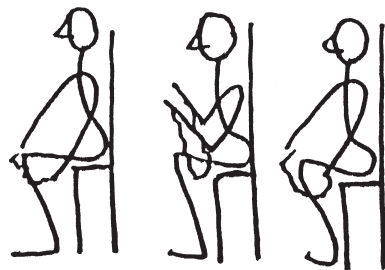
Setja hönd á gagnstæða mjöðm.  
Lyfta sömu hendi út, upp og aftur.  
Horfa á eftir hendinni.

4



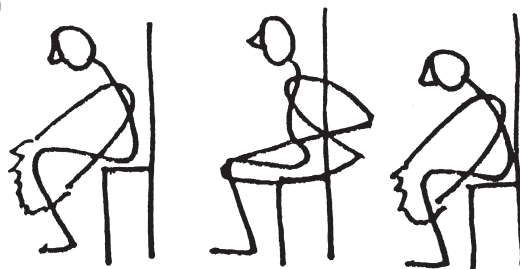
Sitja á stól. Krossleggja handleggja standa á fætur og setjast hægt niður.

5



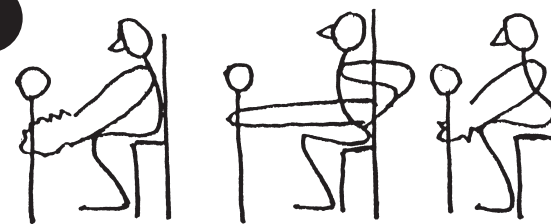
Setja teygju undir læri. Beygja olnboga.

6



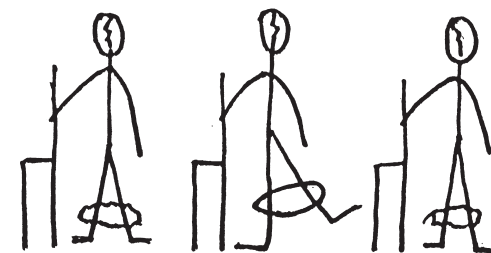
Beygja hnén. Setja teygju framan á hnén. Toga aftur með beina olnboga.

7



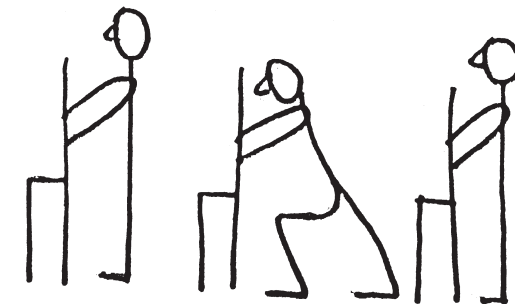
Setja teygju utan um borðfót. Halla sér fram með beint bak. Beygja olnboga og draga herðablöðin saman.

8



Binda teygjuna saman setja utan um kálfa rétt fyrir neðan hnén. Færa fótinn út og til hliðar.

9



Teygja aftan á kálfavöðva.