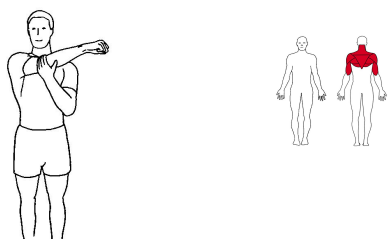


1. Stræk for bryst og ryg

Stå med hænderne foldet bag hovedet. Bevæg albuerne roligt fremover og bagover. For hver gentagelse presses lidt ekstra, og bevægelsesudslaget øges.

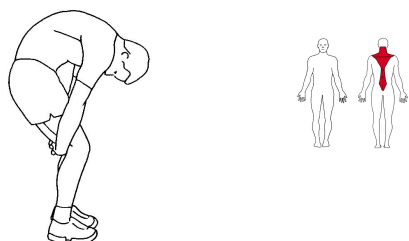
Gentagelser: 10



2. Stræk for skulder

Stå med den ene arm krydset ind foran brystet. Med den anden hånd på albuen trækkes armen i retning af skulderen, indtil det strækker på bagsiden af skulderen. Hold 30 sek. og byt arm

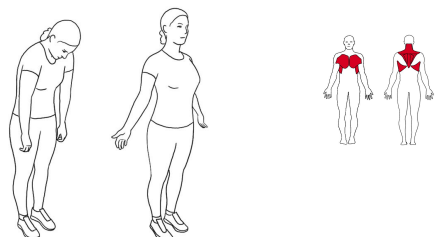
Varighed: 30 sek.



3. Stræk for ryg

Hold hænderne med et godt greb omkring bagsiden af lårene. Skyd ryggen op mod loftet til der mærkes et stræk i ryggen og hold 30 sek.

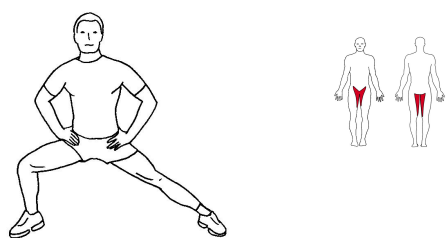
Varighed: 30 sek.



4. Stræk for bryst og ryg

Stå med hoftebreddes afstand mellem fødderne. Krum dig sammen i ryggen og træk skuldrene fremad til du mærker et stræk imellem skulderbladene. Hold i 2-3 sekunder. Derefter åbner du op i brystet ved at trække skulderbladene sammen og føre armene bagud, til du mærker et stræk på forsiden. Hold i 2-3 sekunder.

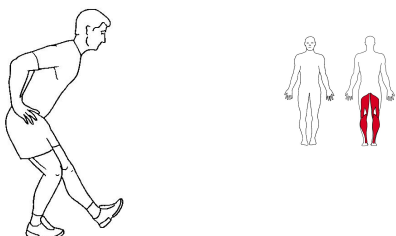
Gentagelser: 10



5. Stræk for indersiden af låret

Stå med spredte ben og læg tyngden over på det ene ben. Bøj i knæet og læn kroppen ud til der mærkes et stræk på indersiden af det modsatte lår. Hold 30 sek. og byt ben.

Varighed: 30 sek.



6. Stræk for bagsiden af låret og læggen

Stå med hænderne i siden, bøj let i det ene knæ og stræk det andet. Pres tæerne op mod kroppen og sænk overkroppen langsomt fremover til der mærkes et stræk på bagsiden af benet. Undgå at krumme ryggen. Hold 30 sek. og byt ben.

Varighed: 30 sek.

