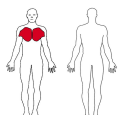
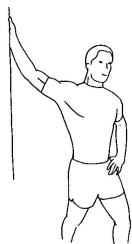


1. Stræk for skulderen

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

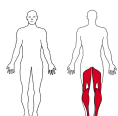
Varighed: 30 sek.



2. Stræk for brystet

Stå med siden til en dørkarm eller lignende. Stræk den ene arm ud til siden med let bøjet albue. Hold i dørkarmen med hånden placeret over hovedhøjde. Drej kroppen langsomt til modsatte side til der mærkes et godt stræk i brystmuskulaturen. Hold 30 sek. og byt arm.

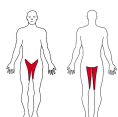
Varighed: 30 sek.



3. Stræk for bagsiden af låret og læggen

Stå med det ene knæ let bøjet og det andet ben strakt. Støt med hænderne på knæet og hold ryggen ret. Sænk overkroppen langsomt fremover til der mærkes et stræk på bagsiden af benet. Hold 30 sek. og byt ben.

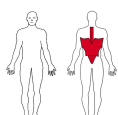
Varighed: 30 sek.



4. 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.

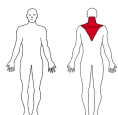
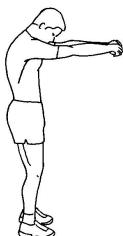
Varighed: 30 sek.



5. Stræk for overkroppen

Løft armene strakte over hovedet og se op mod loftet. Stræk armene så højt op som muligt og mærk at det strækker i hele kroppen. Hold 30 sek.

Varighed: 30 sek.



6. Stræk for ryggen

Stå med armene løftet frem foran brystet og lad hovedet hænge ned. Fold hænderne, stræk armene fremover og skyd ryg til der mærkes et stræk mellem skulderbladene. Hold 30 sek.

Varighed: 30 sek.

