

Når du holder en længere pause

Stræk af ryggen



1. Lig på ryggen med armen ud til siden.
2. Højre ben bøjes og drejes ind over venstre hofte/lår.
3. Venstre hånd presser roligt højre knæ lidt ned mod underlaget. Hold strækket 10-20 sek.

Gentag til modsatte side.