

Når du holder en længere pause

Træk med skuldre (træner nakke- og skuldermuskler)



1. Fastgør elastikken i knæhøjde og stå som på billedet.

2. Spænd i mave- og rygmuskler, og træk overarmene op i vandret stilling ved at føre armene tilbage.

3. Før roligt tilbage igen.

Gentag øvelsen 8-12 gange.