

Når du holder en kort pause

Stræk ryggen



1. Hold afstand mellem fødderne og læg vægten på det ene ben, mens du strækker den modsatte arm i vejret.

Gentag øvelsen 3–4 gange, også til modsatte side.



1. Lav et lændestræk ved at lægge hænderne på lænden og svaje kroppen bagover.

Hold strækket i 10–20 sek.