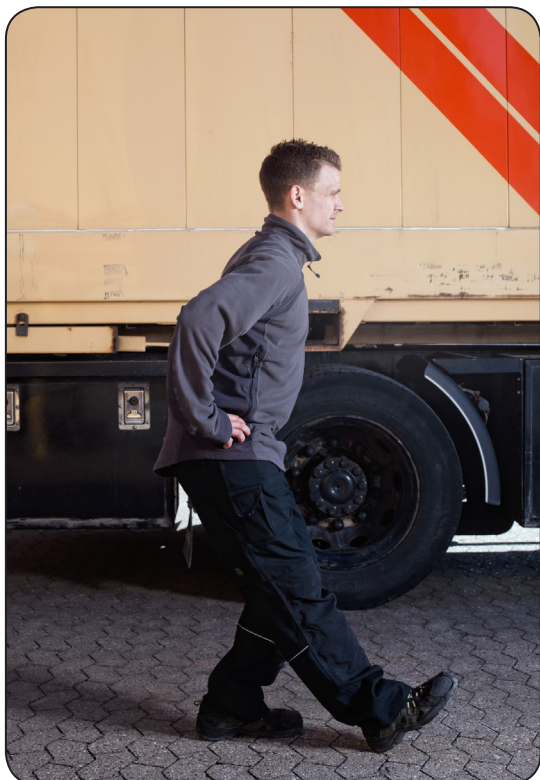


Når du holder en kort pause

Stræk benets bagside



Stå med det ene ben strakt frem foran kroppen. Fodleddet bøjes op. Modsatte knæ er bøjet. Læn overkroppen frem med ret ryg og mærk strækket.

Gentag til modsatte side.

Stræk af muskler ved hoften



Stræk af højre side: Begge hænder støtter på det forreste ben. Pres hoften frem og lidt nedad. Ryggen holdes ret.

Gentag til modsatte side.