

Når du holder en kort pause

Stræk af lårets forside



1. Stå på det ene ben med let bøjet knæ.
2. Bøj det andet ben og tag fat om fod/ankel, så denne presses mod balden.
3. Ryggen holdes ret, mens hoften presses frem. Hold strækket i 10-20 sek.

Gentag til modsatte side.

Stræk baldemusklerne



1. Sid på sædet med ret ryg.
2. Før det højre ben over mod modsatte knæ.
3. Tag fat om højre knæ med venstre hånd.
4. Træk knæet ind mod kroppen, med retning mod modsatte skulder og hold strækket i 10-20 sek. Du må ikke hugge.

Gentag til modsatte side.