

5. Udstrækning af bryst- og øvre rygmuskulatur



Afspænd
og stræk



1
Fold hænderne bag nakken, bøj hovedet, kig mod navlen og rund øverste del af ryggen.



2
Ret kroppen med hænderne foldet bag nakken og pres albuerne bagud.



3
Hold et let pres i 10 – 20 sek.



4
Hold et let stræk i 10 – 20 sek.

