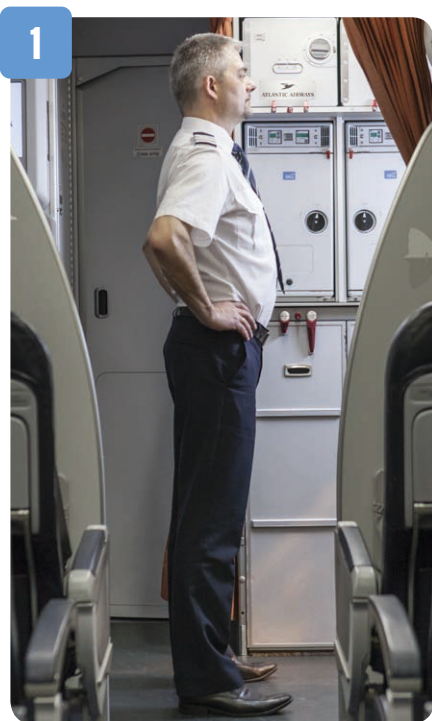


# 7. Udstrækning af lænderyggen



1  
Udgangsposition: Stå hvor du har fuld frihøjde.



2  
Sæt hænderne i siden eller læg hænderne på lænden og svaj bagover.



3  
Hold strækket i 10 – 20 sekunder.



Afspænd  
og stræk

