

9. Venepumpeøvelse



Afspænd
og stræk



1
Udgangsposition: Sid med bøjede knæ og begge fødder på gulvet - gerne uden sko.



2
Stræk fødderne og krum tæerne.
Skift stilling.



3
Bøj fødderne og spred tæerne.
Gentag øvelsen 15 gange.

