

## Når du holder en kort pause

### Foroverbøjet...



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

Hold strækket i 10-20 sek.

### ...og udstrakt



Ret kroppen, fold hænderne bag nakken og pres albuerne bagud, så du strækker brystmuskulaturen.

Hold strækket i 10-20 sek.