

Når du holder en kort pause

Stræk lægmusklerne



1. Placér forfoden op ad dækket.
2. Stræk knæet og læn dig ind mod bussen.
3. Mærk strækket i læggen og hold stillingen i 10-20 sek. Du må ikke hugge i bevægelsen.
4. 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.
5. Gentag til modsatte side.