

Når du holder en længere pause

Liggende stræk af baldemusklerne



1. Tag fat om det ene knæ med begge hænder.
2. Før benet ind over kroppen, med retning mod modsatte skulder. Hold strækket i ca. 10-20 sek. Du må ikke hugge.

Gentag til modsatte side.

Bækkenløft



1. Bøj benene og spænd mavemusklerne.
2. Løft roligt balderne fra underlaget.

Gentag til modsatte side.