

Hurtige øvelser til arbejdsdagen

Øvelser for underbenene



1. Løft hælen, så tæerne er i gulvet og hold spændingen et øjeblik.



2. Løft tæerne, så hælen er i gulvet og hold spændingen et øjeblik.

Gentag øvelserne 8–12 gange på hvert ben.