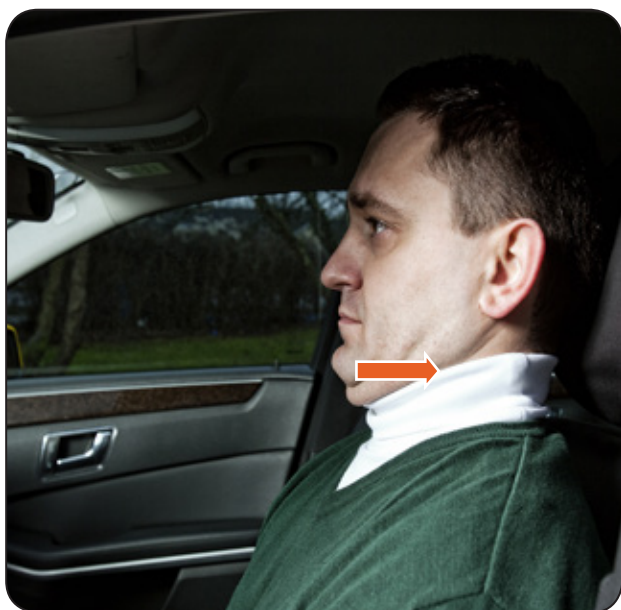


# Hurtige øvelser til arbejdsdagen

## Lang nakke



1. Træk hagen ind mod halsen og hold stillingen ca. 4 sek.
2. Slap af i 4 sek.

Gentag øvelsen 6 gange.

## Stræk hals/skulder



1. Træk hagen ind og hæld øret mod skulderen.
2. Hold strækket i 10- 20 sek. og slap af.

Gentag til modsatte side.