

# Når du holder en kort pause

## Udspænd lægmusklen



1. Placér hænderne i skulderhøjde op mod bilen.
2. Bagerste ben skal være strakt og forreste ben bøjet.
3. Hold bagerste hæl i jorden. Mærk strækket i læggen og hold stillingen i ca. 30 sek. Du må ikke hugge i bevægelsen.
4. Gentag til modsatte side.

## Udspænd brystmuskulaturen



1. Placér venstre albue i skulderhøjde ved døråbningen.
2. Tag et skridt frem med venstre ben og læg vægten dér.
3. Mærk strækket i brystmuskulaturen i 10–20 sek. Du må ikke hugge i bevægelsen.
4. Gentag til modsatte side.