

Når du holder en kort pause

Stræk lægmusklerne



1. Placér forfoden op ad dækket.
2. Stræk knæet og læn dig ind mod trucken.
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 venstre ben over mod modsatte knæ.
3. Tag fat om venstre knæ med højre 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.