



Stræk din krop

Brug 5 min på at strække kroppen - få løsnet spændinger og fornyet energi!

1. Stå med hænderne ned langs siden og læg hovedet til den ene side. Hold strækket i ca. 15 sek. og skift side.
2. Saml hænderne og stræk armene over hovedet. Skub den højre op mod loftet. Hold strækket i ca. 15 sek. og skift side.
3. Bøj dig fremover så brystet hviler på lårene og lad hænderne røre jorden. Slap af i hovedet. Hold i ca. 30 sek.
4. Saml hænderne med albuerne ud til siderne. Drej overkroppen til den ene side. Hold strækket i ca. 15 sek. og skift side.
5. Stå med let spredte ben. Sæt håndfladerne mod lænden og skub kroppen let frem. Hold strækket i ca. 30 sek.
6. Flet fingrene bag lårene og skyd ryg. Hold strækket i ca. 30 sek.
7. Flet fingrene bag ved ryggen og skub brystet frem. Hold strækket i ca. 30 sek.

1



2



3



4

