



Bøj sammen i ryggen og stræk derefter armene helt tilbage så du mærker strækket i brystet.
Lav 5 -10 gentagelser

Find flere
øvelser her:





Stræk armene op over hovedet og mærk spændingen mellem skulderbladene.
Lav 5 -10 gentagelser



Find flere
øvelser her:





Placer to fingre på hagen og træk hagen lige tilbage til du laver dobbelthager - mærk strækket i nakken.

Lav 5 - 10 gentagelser

Find flere
øvelser her:





Træk skulderne op til ørerne, træk skulderne tilbage og sænk dem
Lav 5 - 10 gentagelser



Find flere
øvelser her:





Bøj dig ned mod gulvet og slap af i skulderne,
stræk derefter tilbage i ryggen, så du mærker det i lænden.
Lav 5 -10 gentagelser

Find flere
øvelser her:





Træk hovedet roligt ned mod skulderen, stræk den anden hånd ned mod gulvet.

Hold strækket i 15 - 30 sekunder

Find flere
øvelser her:

