

Start din morgen uden spændinger!



1

Træk vejret dybt ind og stræk armene til loftet, ånd derefter ud og bøj dig ned, indtil du mærker et godt stræk (3-5 gentagelser)

2

Sving din overkrop løst fra side til side, og lad dine arme hænge afslappet (10 gentagelser)



3

Flyvemaskine: Spænd armene, træng tilbage med venstre ben, (hold din vægt på forbenet) og drej mod højre. Vend tilbage til midten, gå tilbage med højre ben og drej til venstre (10 gentagelser)

4

Åbn brystet: Stræk dine arme skiftevis op (3-5 gentagelser pr. side)



5

Sidestræk: Stræk din højre arm over dit hoved og læn dig til venstre, gør det samme med venstre arm og læn dig til højre (3-5 gentagelser pr. side)

6

Træk skiftevis dine knæ mod maven med dine hænder (3-5 gentagelser pr. side)

7

Squat med armene opad, skub op på tæerne med armene nede (3-5 gentagelser)

8

Træk vejret dybt ind og stræk dine arme til loftet, pust derefter ud og bøj dig frem så langt ned som du kan, indtil du mærker et godt stræk (3-5 gentagelser)

