

NAKKEMUSKLER

- VIP LANGSOMT HOVEDET TIL SIDE
- SE FREMAD
- TRÆK AKTIVT DINE SKULDRE NED FOR AT ØGE STRÆKEFFEKTEN
- GENTAG PÅ DEN ANDEN SIDE

SKULDERMUSKLER

- HØJRE ARM STRAKT
- VENSTRE ARM TRÆKKER HØJRE ARM MOD OVERKROPPEN
- HOLD SKULDRENE NEDE
- GENTAG PÅ DEN ANDEN SIDE

BRYSTMUSKLER

- KRYDS ARMENE BAG KROPPEN
- SAML SKULDERBLADENE OG TRÆK SKULDRENE NED

GLUTEAL MUSKLER

- SID OPREJST
- PLACER ANKLEN PÅ HØJRE BEN PÅ VENSTRE LÅR
- BØJ OVERKROPPEN LET FREM
- GENTAG MED DET ANDET BEN

HOFTEBØJERE

- STÅ OPREJST
- SKUB BÆKKEKET LIDT FREMAD

LATERALE MAVEMUSKLER

- SID OPREJST
- VEND DIN OVERKROP TIL SIDEN & PLACER DINE ARME PÅ YDERSIDEN AF DINE LÅR
- GENTAG PÅ DEN ANDEN SIDE

LÆGMUSKLER

- SID OPREJST
- PLACER DEN ENE HÆL PÅ GULVET MED DIT BEN LIGE
- TRÆK TÆRNE MOD KROPPEN
- GENTAG PÅ DEN ANDEN SIDE

UDSTRÆK NING AF HELE KROPPEN

FORBLIV AKTIV,
FORBLIV FLEKSIBEL!



Co-funded by
the European Union



*The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.