

Når du holder en længere pause

Liggende stræk af lænden



1. Albuerne placeres under skuldrene. Støt på underarmene og løft overkroppen.
2. Tag nogle dybe vejrtrækninger for at få lændemusklene til at slappe af. Hold stillingen i 10-20 sek. og læg dig på maven igen.

Gentag øvelsen 10 gange.

Armstrækninger



1. Lig på maven.
2. Placer hænderne under skuldrene. Spænd mave- og rygmuskler, og hold kroppen ret mens armene strækkes og bøjes.

Lav 8 -12 armstrækninger.