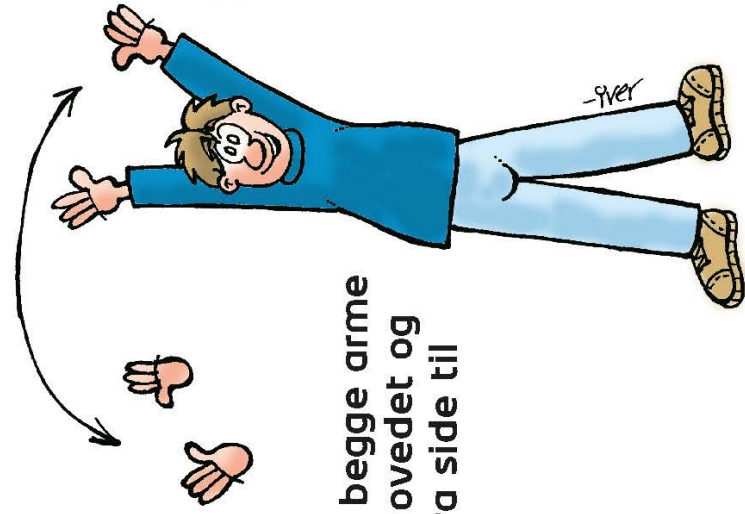


Udstrækning

9 øvelser // 5-10 gentagelser



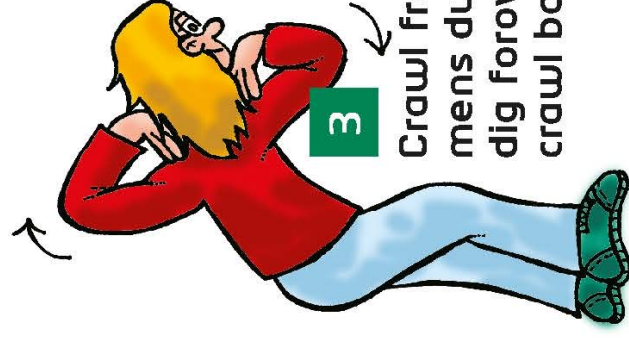
1

Stræk begge arme over hovedet og svøj fra side til side!



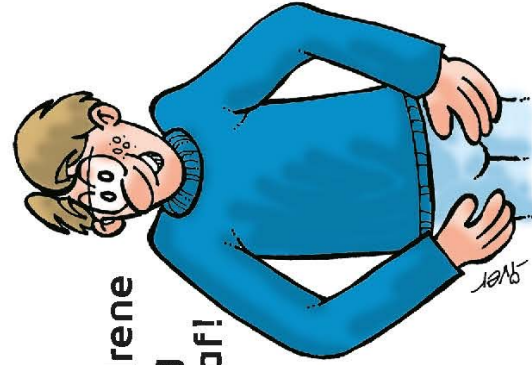
2

Tegn store cirkler med albuerne!



3

Crawl fremad mens du bøjer dig forover - crawl baglæns!



4

Træk skuldrene op og slap af!



5

Træk skuldrene tilbage og slap af!



6

Træk skuldrene frem og slap af!



7

Rul med håndleddene!



8

Stræk på håndleddene!



9

Stræk på siden!