

PAS PÅ **DIN** KROP

STRÆK UD, NÅR DER ER STOP



SÅDAN GØR DU:

1.
Træk hagen ind
og lav dobbelt-
hage.

2.
Læg hovedet
ned på venstre
skulder.

3.
Mærk strækket på
halsens højre side
og pres højre skulder
mod gulvet.

Hold
strækket længst
muligt og gerne
20-25 sekunder.
Skift side.

VED HVERT STOP
Tip din Top

Slagteribranchens
Arbejds miljøudvalg

 BAR Jord til Bord