



Hold  
strækket  
længst muligt  
og gerne 20-25  
sekunder

TILHØRER VRAA  
DAMPVASKERI



**VED HVERT  
STOP  
TIP DIN  
TOP**

#### **UDSTRÆKNINGSØVELSE**

1. Lav dobbelthage.
2. Læg hovedet ned på den ene skulder.
3. Mærk strækket på halsens modsatte side.

*Gentag til modsatte side*