



**VED HVERT
STOP
LÆG HÅNDEN
BAG ØRET
OP**

UDSTRÆKNINGSØVELSE

1. Træk hagen ind og lad hovedet falde skråt frem til højre.
2. Pres venstre skulder ned mod gulvet imens. Flyt lidt på hånd og hoved, til du mærker det kraftigste stræk.

Gentag til modsatte side.