



November

# STRÆK UD

## Hvorfor strække ud?

- Udstrækning forbedrer og vedligeholder kroppens fleksibilitet. Når du sidder stille, trækker musklerne sig sammen, og det er derfor vigtigt at strække ud.
- Udstrækning styrker dine led, mindsker stress, forbedrer blodcirkulationen og giver dig en bedre kropsholdning.
- Udstrækningsøvelser kan laves både siddende og stående.

## Sådan gør du

Brug 15 sek. på hver strækøvelse.



Stræk overside og underside af hånd og underarm.

Skift mellem at knytte hænderne og strække fingrene.



Saml armene bag på ryggen, stræk armene og løft dem bagud så højt op som muligt.



Løft og sænk skuldrene skiftevis.



Tegn cirkler med albuerne.



Pres hagen ind og træk hovedet ned mod brystet. Lad hænderne hvile på hovedet.

Hold fast i sædet med den ene hånd. Bøj hovedet til den modsatte side, så det trækker i hals og skulder.



Lad hovedet falde forover og rul det fra side til side.

## Før logbog dag for dag

Skriv dit navn og sæt en streg, hver gang du har strakt ud. I kan evt. lave en konkurrence om, hvem der strækker ud mest.

Maria ### |||

---



---



---



---



---



---



---



---