
Bevar mig vel!

6 Bevægelighedsøvelse for ryggen.

Vi holder ofte ryggen i en foroverbøjet stilling, både når vi arbejder, og når vi har fri. Derfor har vi brug for at bevæge ryggen i den modsatte retning.

- ▶ Stå med hænderne over rumpen.
- ▶ Stræk ryggen bagover, lad hovedet falde med bagover, og åbn gerne munden.

Hold stillingen i 8 – 10 sekunder. Gentag gerne øvelsen 2-3 gange.

1.



2.



3.

