

Etter fysisk aktivitet er det godt å strekke ut muskulatur og sener. Gjør øvelsene rolig og hold til du kjenner at det strekker. PS! Øvelsene trenger ikke gjøre vondt.

## Tøyninger



Press hendene og skulderbladene bak og sammen. Hold 2 sekunder og strekk hendene over hodet. Gjenta 5 ganger



Trekk albuen og skulderbladene bak hold i 5 sek, strekk deretter hendene fram og rund av ryggen. Hold i 10 sek



Hold hendene bak ryggen. Press brystkassen opp og skuldrene bak. Hold i 10 sekunder



Hold hendene på skuldrene. Løft albuen over hodet mens du fortsatt holder hendene på skuldrene. Gjenta 5 ganger



Hold rundt albuen bak hodet. Trekk albuen mot hodet og hold i 15 sekunder



Tøy lårets fremside. Enten slik som til venstre, eller som til høyre. Hold i 20 sek og skift ben



Tøy lårets bakside. Svai ryggen og hold benet strakt foran deg. Hold i 20 sek. Skift ben



Hold strake armer foran deg. Bøy fingre opp og hold i 15 sek. Skift hånd