

SÆT GANG I BEVÆGELSEN



UNDERARMS-MOTION

Mindsk musegener med nogle nemme og små øvelser, som kan forebygge smerter i håndled, albue, skuldre og nakke. Det er en god idé at lave øvelserne mange gange hver dag.

SKRIV DIG PÅ HER, HVER GANG DU HAR LAVET UNDERARMS-MOTION
