

SÆT GANG I BEVÆGELSEN



ELASTIK-GYMNASTIK

Få bevæget musklerne med nogle enkle øvelser med træningselastik. Øvelserne kan laves sammen eller hver for sig og kan være med til at mindske smerter i nakke, skuldre og arme.

VI LAVER ELASTIK-GYMNASTIK SAMMEN

HVER: _____ KL: _____

HVER: _____ KL: _____

HVER: _____ KL: _____

Se mere om øvelsen på kropogkontor.dk