

# SÆT GANG I BEVÆGELSEN



## STRÆK OG BØJ RYTMIK

Når man sidder stille, trækker musklerne sig sammen, og det er derfor vigtigt at strække ud i løbet af dagen. Udstrækning styrker nemlig led, mindsker stress, forbedrer blodcirkulationen og giver en bedre kropsholdning.

### VI STRÆKKER UD SAMMEN

HVER: \_\_\_\_\_ KL: \_\_\_\_\_

HVER: \_\_\_\_\_ KL: \_\_\_\_\_

HVER: \_\_\_\_\_ KL: \_\_\_\_\_