

# PAS PÅ **DIN** KROP

## STRÆK UD, NÅR DER ER STOP

A

**SÅDAN  
GØR DU:**

**Øvelse A:**  
Tag fat om håndryggen, og træk den ind mod dig selv. Mærk strækket på oversiden af underarmen.



Drej evt. hånden indad/udad for det bedste stræk.

B

**SÅDAN  
GØR DU:**

**Øvelse B:**  
Grib fat om håndfladen, og træk den ind mod dig selv. Mærk strækket på undersiden af underarmen.



Hold spændingen længst muligt. Gerne 20-25 sekunder.

**VED HVERT STOP**  
**Spænd underarmen op**

Slagteribranchens  
Arbejds miljøudvalg

 BAR Jord til Bord