

PAS PÅ **DIN** KROP

STRÆK UD, NÅR DER ER STOP



SÅDAN GØR DU:

1.
Stå med
hænderne over
rumpen. Fingrene
peger nedad.

2.
Træk hagen ind,
og lav dobbelt-
hage.

3.
Bøj ryggen
bagover.

4.
Lad hovedet
falde bagover.
Åbn gerne
munden.

Hold
stillingen
8-10
sekunder.

VED HVERT STOP

Stræk ryggen bagover og kig op

Slagteribranchens
Arbejds miljøudvalg

 BAR Jord til Bord