

**VED HVERT
STOP
SPÆND
UNDERARMEN
OP**

UDSTRÆKNINGSØVELSE

- A. Træk håndryggen ind mod dig selv.
Mærk strækket på oversiden af underarmen.
- B. Træk håndryggen ind mod dig selv. Mærk
strækket på undersiden af underarmen.

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

