



1.

Sid ned med ret ryg.

Træk hagen lidt ind.

Hold begge skuldre nede.

Læg øret ned til skulderen.

Forstærk strækket ved at lægge en hånd på hovedet.

Mærk strækket på siden af halsen.

Skift til modsatte side.



2.

Kig på et punkt lige fremme.

Træk hovedet tilbage og lav dobbelthager.

Mærk strækket i øvre del af nakken.

Bevæg ikke hovedet op og ned



3.

Flet fingrene bag nakken.

Før hovedet ned mod brystet.

Mærk strækket i den øvre del af ryggen.

Fald derefter sammen til albuerne møder lårene - hvis du kan - og mærk strækket i hele ryggen. Stræk for den øvre del af ryggen



4.

Sid ned og flet fingrene omkring det ene knæ.

Pust ud og rund ryggen, fald sammen.

Skift knæ.

Mærk strækket mellem skulderbladene.