

Pusterumsøvelser

Go' morgen

Go' morgen

Rul med hovedet!



Stræk fingre og skuldre!



Sidebøjning!



Løft op og sving ned!



Vrid i ryggen!



Kryds og stræk!



Stræk på siden!



Stræk ind over brystet!



Motion på Arbejdspladsen