



Remote
Health

Kususmaterialer

Hurtig udstrækning af hele kroppen

Få hele kroppen i gang



Indhold

- **Strækøvelser til syv forskellige kropsområder**
 - **Nakkemuskl**
 - **Skuldermuskl**
 - **Brystmuskl**
 - **Laterale mavemuskl**
 - **Glutealmuskl**
 - **Hoftebøjere**
 - **Lægmuskl**

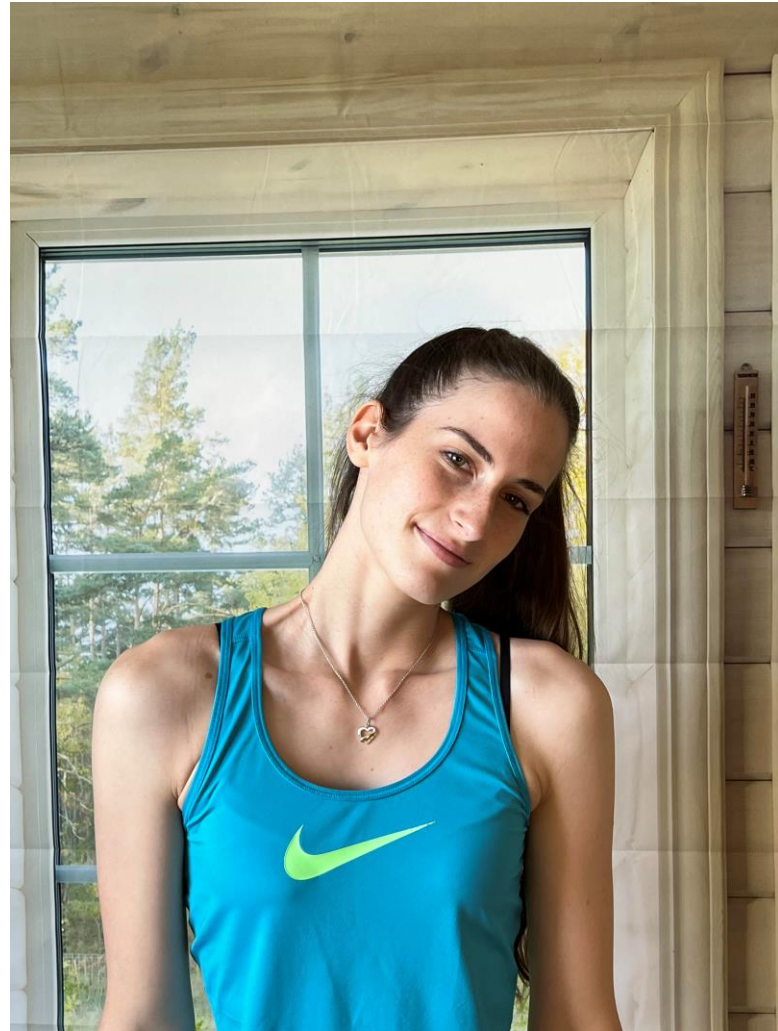
**Alle bevægelser skal holdes
i mindst 30 sekunder!**



1

Nakkemusklér

- Vip langsomt dit hoved til den ene side
- Se fremad
- Træk aktivt dine skuldre ned for at øge strækeffekten
- Gentag til den anden side



2 Skuldermuskler

- Højre arm strakt
- Venstre arm trækker højre arm mod overkroppen
- Hold skuldrene nede
- Gentag til den anden side



3 **Brystmuskler**

- Kryds dine arme bag din krop
- Saml skulderbladene og træk skuldrene ned



4 Laterale mavemuskler

- Sid oprejst
- Vend din overkrop til siden og placer dine arme på ydersiden af dine lår



5 Glutealmuskler

- Sid oprejst
- Placer højre bens ankel på venstre lår
- Bøj din overkrop let frem
- Gentag med det andet ben



6

Hoftebøjer

- Stå oprejst
- Skub dit bækken lidt fremad



7 Læguskler

- Sid oprejst
- Placer en hæl på gulvet med dit ben strakt
- Træk tæerne mod kroppen
- Gentag med det andet ben



Kilder:

1. Schad, N.; Kaufmann, K. et al. (2022). Broschüre zu einem digitalen Aktionstag im Rahmen des Wahlmoduls Gesundheitsregionen im Wintersemester 2021/22 – Bewegung. [Brochure, Technical University of Munich].
<https://drive.google.com/file/d/14WWBSzSyGuRIlg9sC2lc85tmfYm2A1qd/view?usp=sharing>

©Remote Health EU, 2022, sponsoreret af Erasmus+

Forfattere: Nele Schad, Dorothea Mössnang et al., Students of Health Sciences

Redaktion, design og fotografier : Zvonimir Jelic, Student of Health Sciences,
Technical University of Munich

Model: Lana Schneider, Student of Health Sciences,
Technical University of Munich

Redaktion og design: Sonja Sammer, Joy of Learning –
Gesundheitsbildung, Lerntherapie & Entwicklungsförderung München e.V.

Oversættelse: Lulu Jiang, M.A., Joy of Learning –
Gesundheitsbildung, Lerntherapie & Entwicklungsförderung München e.V.

Oversættelse:
Rikke Hilman

Illustrationer med tilladelser fra Canva

