

SIDEBØJ, YDERSIDE KROP



ROTATION RYGSØJLE



BRYSTKASSE OG FORSIDE



NAKKE OG HALS



2 Minutter  
hver time

Træning, bevægelse, stræk, gabe,  
aktivitet, vejtrækning, grine,  
fokusændring, gøre noget...

BALLE



LÆND OG BASIDE KROP



SportsOsteopati & - Fysioterapi

