

KONTORSGYMPA

Övning 4

Sittande eller stående framåtfällning

Ibland behöver vi bara få sträcka ut kroppen efter många timmar framför datorn. Att fälla kroppen framåt sträcker ut baksidan och sägs ge många bra effekter:

Det ger blodcirkulation en skjuts och att det snabbt ger ny energi.

Prova att fälla framåt när du sitter på en stol (med benen ihop eller isär) och stående med raka eller böjda ben

