

# ØVELSE: STRÆK AF LÅRETS FORSIDE

## Beskrivelse

- ♥ Stil dig på det ene ben med et let bøjet knæ.
- ♥ Bøj det andet knæ, tag fat om foden med hånden og træk den op mod bagdelen, til du mærker strækket på forsiden af låret.
- ♥ Lav et modtræk ved at trække bagdelen lidt ind under dig.
- ♥ Hvis du har svært ved at holde balancen, kan du støtte dig til et træ eller en makker.
- ♥ Hvis du har svært ved at få fat i foden, så tag fat i strømpen.
- ♥ Tænk på at stå så opret som muligt med resten af kroppen.

## Egne noter

---

---

---

---

---

