

# ØVELSE: VENEPUMPE MASSAGE

## Beskrivelse

- ♥ Find en makker.
- ♥ Den ene placerer hænderne på skulderpartiet af sin makker.
- ♥ Samtidig med at armene føres roligt frem og tilbage, presses forsigtig på skulderpartiet.

## Egne noter

---

---

---

---

