

ØVELSESGUIDE

STRÆK

1. **Forside lår** Quadricep



2. **Læg** Calf



3. **Baglår** Hamstring



4. **Hoftebøjer** Iliopsoas



5. **Sædemuskel** Hip



6. **Underarme** Wrist



7. **Ryg** Upper back



8. **Bryst** Chest



9. **Triceps** Triceps



10. **Skuldre** Shoulder



11. **Nakke** Neck



12. **Lænd** Lower back

