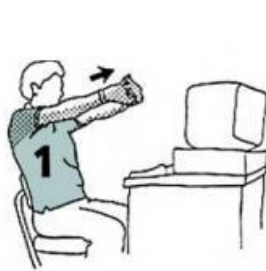


Veckans rörelse (17)

Om du känner att du suttit för länge i skolbänken och behöver sträcka på dig, följ bilderna nedan!

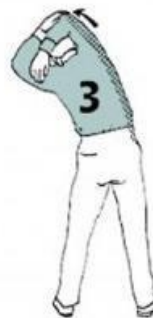
COMPUTER AND DESK STRETCHES



10-20 seconds
2 times



10-15 seconds



8-10 seconds
each side



15-20 seconds



3-5 seconds
3 times



10-12 seconds
each arm



10 seconds



10 seconds



8-10 seconds
each side



8-10 seconds
each side



10-15 seconds
2 times



Shake out hands
8-10 seconds