

## Hold-slap af-afspænding

Lig på ryggen med strakte ben og armene ned langs siden. Placer støtte, hvor du har brug for det.  
Spænd i højre ben – pres det ned i underlaget med 50% af din kraft. Slip. Gentag med 10 % kraft.  
Pres hø. arm i underlaget helt oppe fra skulderen med 50% af din kraft. Slip. Gentag med 10 % kraft.  
Pres hele hø. side i underlaget med 50% af din kraft. Slip. Gentag med 10 % kraft.

Mærk, om der er forskel på højre og venstre side, beskriv for dig selv, hvordan forskellen mærkes.

Spænd i venstre ben – pres det ned i underlaget med 50% af din kraft. Slip. Gentag med 10 % kraft.  
Pres venstre arm i underlaget helt oppe fra skulderen med 50% af din kraft. Slip. Gentag med 10 % kraft.  
Pres hele venstre side i underlaget med 50% af din kraft. Slip. Gentag med 10 % kraft.

Pres hele kroppen i underlaget, også hovedet (men kun let). Slip. Mærk kroppen.