



## DAGSPROGRAM: SYGEMELDT 2

	AKTIVITET
<b>MORGEN</b>	Afspænding øvelse 1
<b>FORMIDDAG</b>	Rolig gåtur/ cykeltur 30 minutter
<b>EFTERMIDDAG</b>	Strækøvelse 1 + 2
<b>AFTEN</b>	Afspænding øvelse 2

Find øvelsesinstruktion til [afspændingsøvelse 1 her](#).

Find viden om afspænding i artiklen "[Sov godt med afspænding](#)".

Find øvelsesinstruktion til strækøvelse [1 her](#) og [2 her](#).

Find viden om strækøvelser i artiklen "[Forskning: Strækøvelser sænker blodtrykket og beroliger nervesystemet](#)".