



## UGEPLAN: SYGEMELDT 1

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
FORMIDDAG	Rolig gåtur/ cykeltur 30 minutter	Rolig gåtur/ cykeltur 30 minutter	Rolig gåtur/ cykeltur 30 minutter	Rolig gåtur/ cykeltur 30 minutter	Rolig gåtur/ cykeltur 30 minutter	Rolig gåtur/ cykeltur 30 minutter	Fri
EFTERMIDDAG	Strækøvelse program 1	Fri	Strækøvelse program 2	Fri	Strækøvelse program 3	Fri	Strækøvelse program 1
AFTEN	Afspænding øvelse 1	Afspænding øvelse 2	Afspænding øvelse 1	Afspænding øvelse 2	Afspænding øvelse 1	Afspænding øvelse 2	Afspænding øvelse 1

Find øvelsesinstruktion til afspændingsøvelse [1 her](#) og [2 her](#).  
Find viden om afspænding i artiklen "[Sov godt med afspænding](#)".

Find øvelsesinstruktion til strækøvelse [1 her](#), [2 her](#) og [3 her](#).  
Find viden om strækøvelser i artiklen "[Forskning: Strækøvelser sænker blodtrykket og beroliger nervesystemet](#)".