



## DAGSPROGRAM: SYGEMELDT 1

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

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

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

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

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