

## Mobility Routine #1

---

### **Lunge quad stretch**

45 sek højre og 45 sek venstre

### **Cobra stretch**

5 reps

Efter sidste Cobra stræk laves en “downward dog” (?) på knæ.

### **World's best stretch**

5 højre og 5 venstre

### **Kneeling t-spine rotations**

5 højre og 5 venstre