

# Gode



# øvelser på arbejdet

**Arbejds miljø København**



---

**Arbejds miljø København (AMK)** er Københavns Kommunes rådgiver om arbejdsmiljø og arbejdsliv.

**Vi arbejder på tværs** af kommunens syv forvaltninger, hvor vi rådgiver arbejdspladser og ansatte inden for alle arbejdsmiljøområder.

**[www.amk.kk.dk](http://www.amk.kk.dk)**

---

# Introduktion

Regelmæssig fysisk aktivitet hjælper på smerter, forbedrer funktionsevnen og har en positiv indflydelse på livskvaliteten, da det styrker både det fysiske og mentale helbred.

Fysioterapeuterne i Arbejdsmiljø København har sammensat dette øvelsesprogram, som har fokus på bevægelighed, kondition, koordination, stabilitet, balance og styrke.

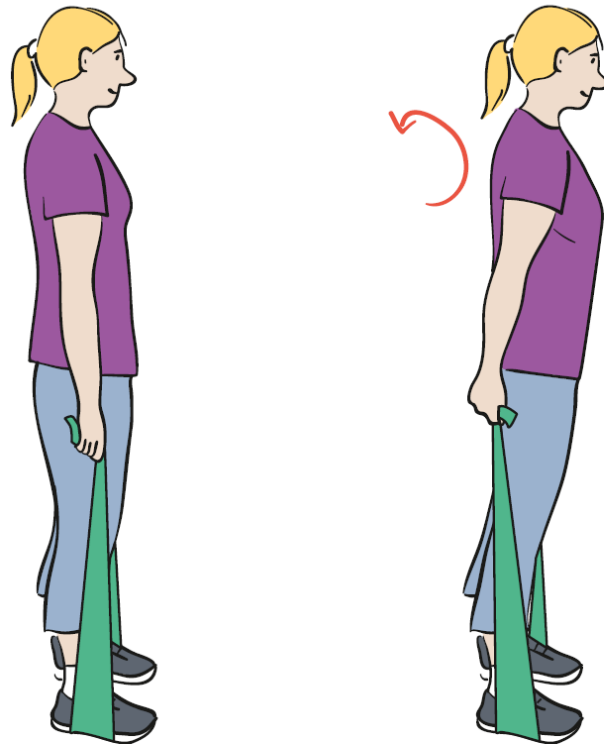
Uanset om dit arbejde er fysisk krævende eller af mere stillesiddende karakter, vil øvelserne være gode at udføre. Alle øvelserne foregår stående, så de nemt kan udføres på arbejdet.

Rigtig god fornøjelse!

## Gode råd til øvelserne

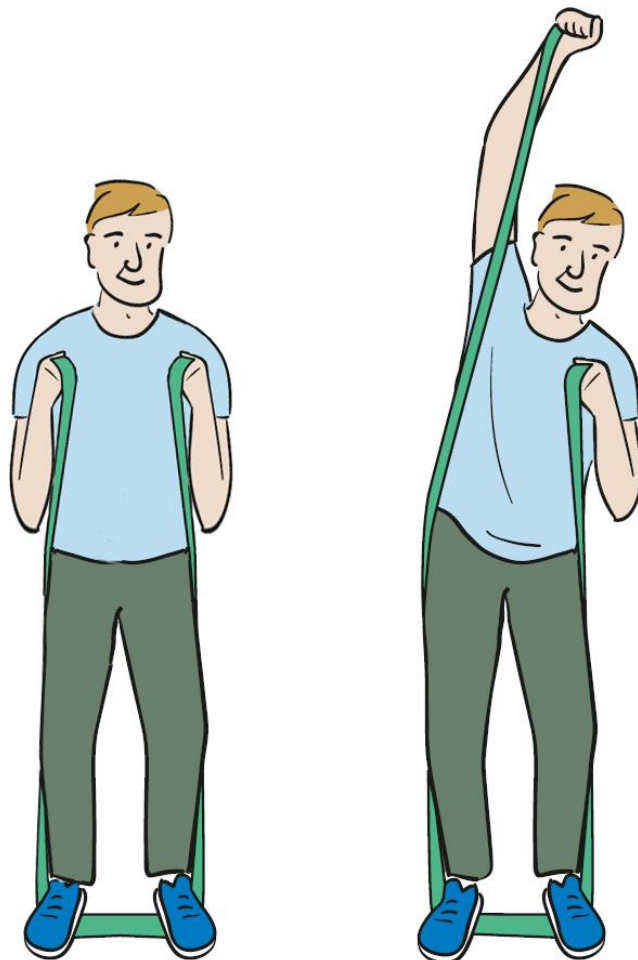
- Du kan justere belastningen i elastikøvelserne ved at stramme eller løsne elastikken. Jo strammere elastikken er, des hårdere bliver øvelsen.
- Bliv ikke forskrækket over ømme muskler i begyndelsen.
- Lyt og mærk efter, om træningen er god for din krop.
- Hvis det smerter ubehageligt inde i selve leddene, eller hvis du er i tvivl, om øvelsen er god for dig, så søg vejledning hos en fysioterapeut eller hos egen læge.

# Skulderhjul



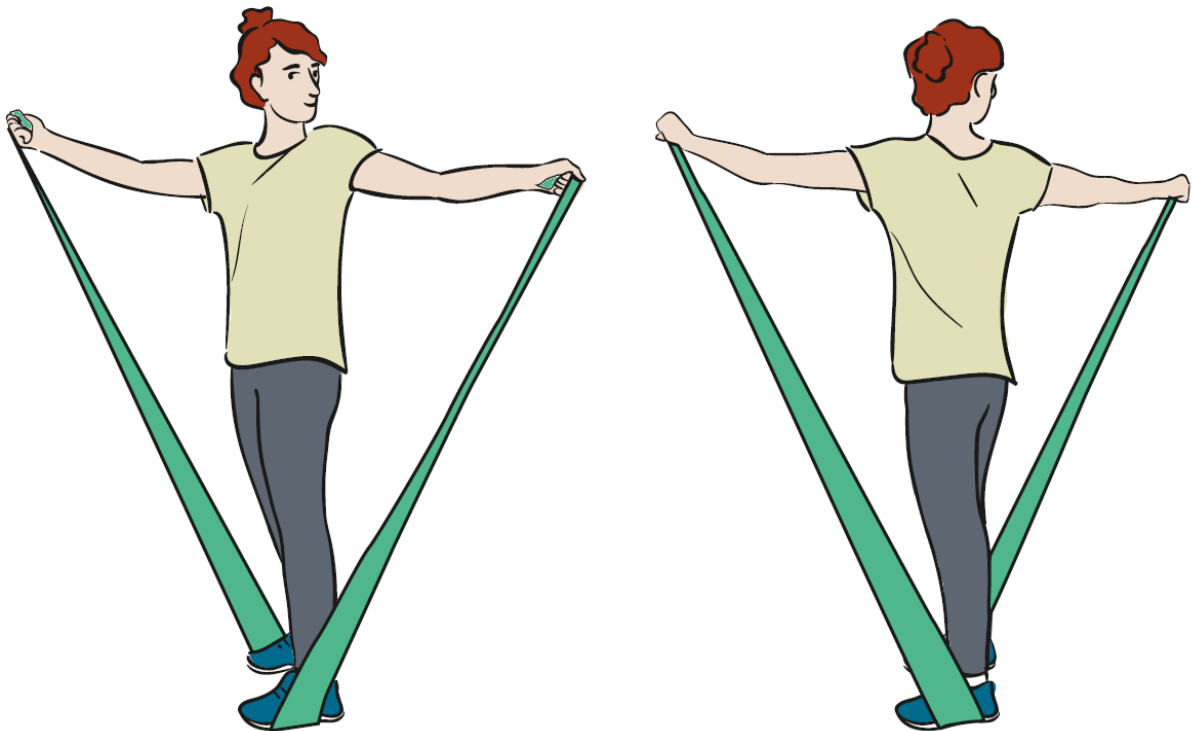
- Stå på midten af elastikken.
- Tag fat i elastikken nede fra knæene, og ret dig op.
- Lav store skulderrulninger.
- 10 gange i hver retning.

# Boks mod loftet



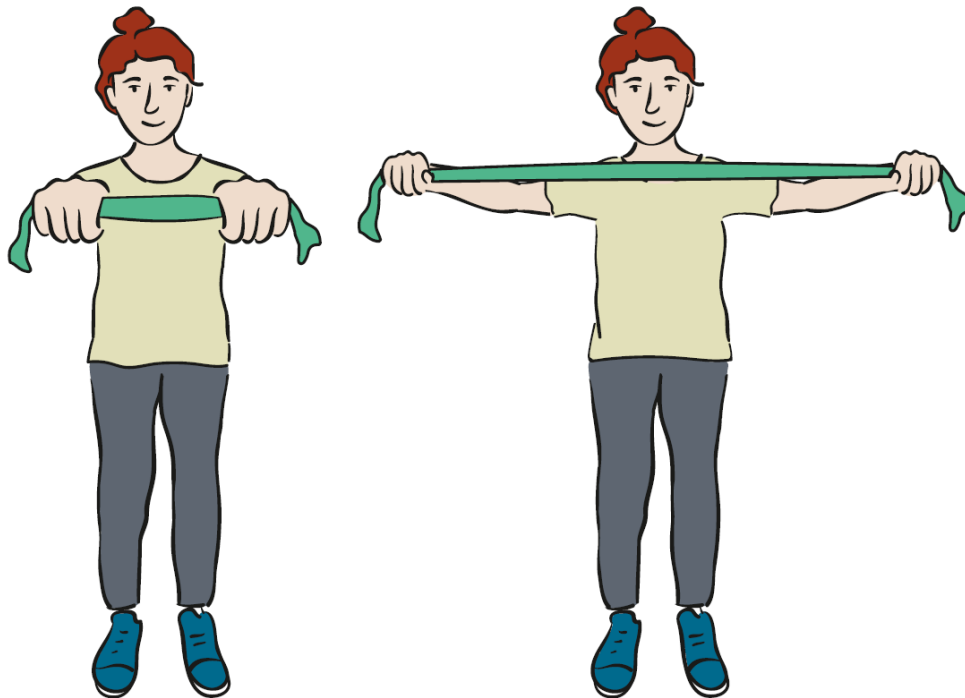
- Stå på midten af elastikken, med afstand mellem fødderne og let bøjede knæ.
- Hold elastikken i hænderne med en let spænding og bøjede albuer.
- Boks skiftevis mod loftet.
- 20 gange i alt.

# Armsving



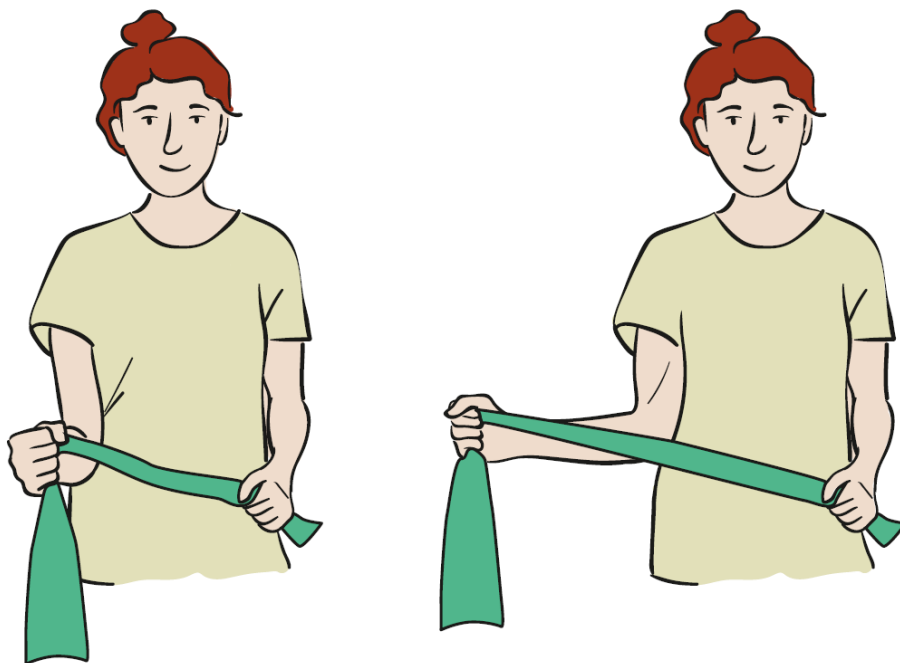
- Stå på midten af elastikken med spredte ben. Hold elastikken let spændt i hænderne.
- Sving armene frem og tilbage, mens du fjedrer i knæene og roterer i ryggen.
- 20 gange i alt.

# Her kommer jeg



- Stå med ret ryg og afstand mellem fødderne.
- Hold elastikken ud foran brystet, i strakte arme og med let bøjede albuer.
- Træk elastikken ud til siden, indtil den rammer brystkassen.
- 10 gange.

# Åbne døre



- Hold elastikken mellem hænderne.
- Placer den ene hånd på hoften, bøj modsatte albue og sæt den i taljen.
- Træk i elastikken ved at dreje underarmen ud til side. Hold håndledet strakt.
- 10 gange og skift side.

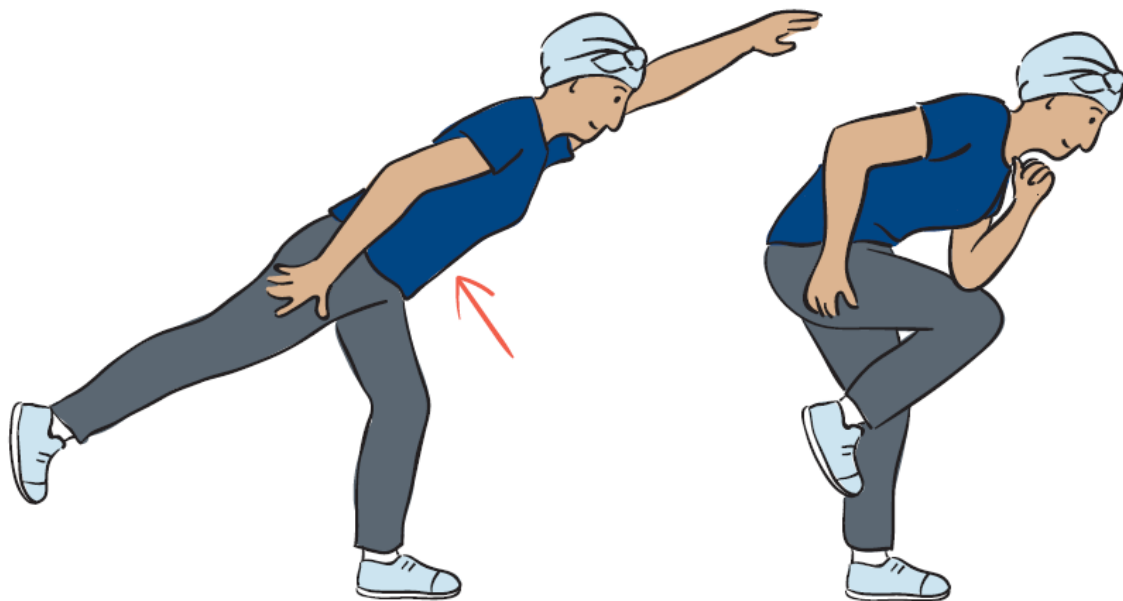


# Den usynlige stol



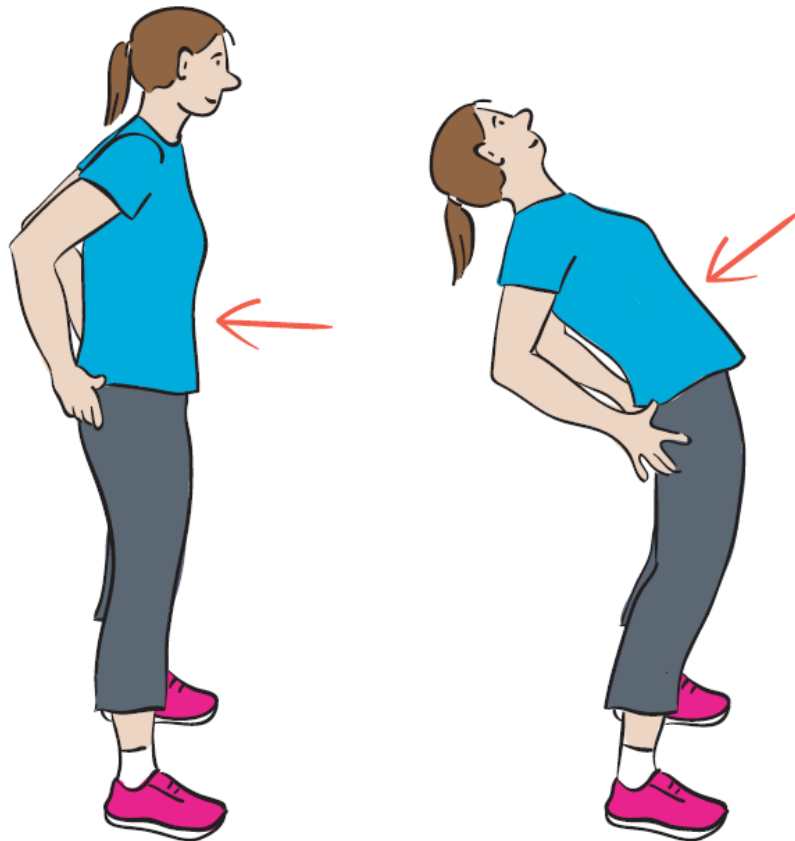
- Fødder i hoftebredde.
- Hold hænderne samlet foran brystet. Sæt dig ned på en usynlig stol – eller en lille skammel.
- 10 gange.

# Supermand



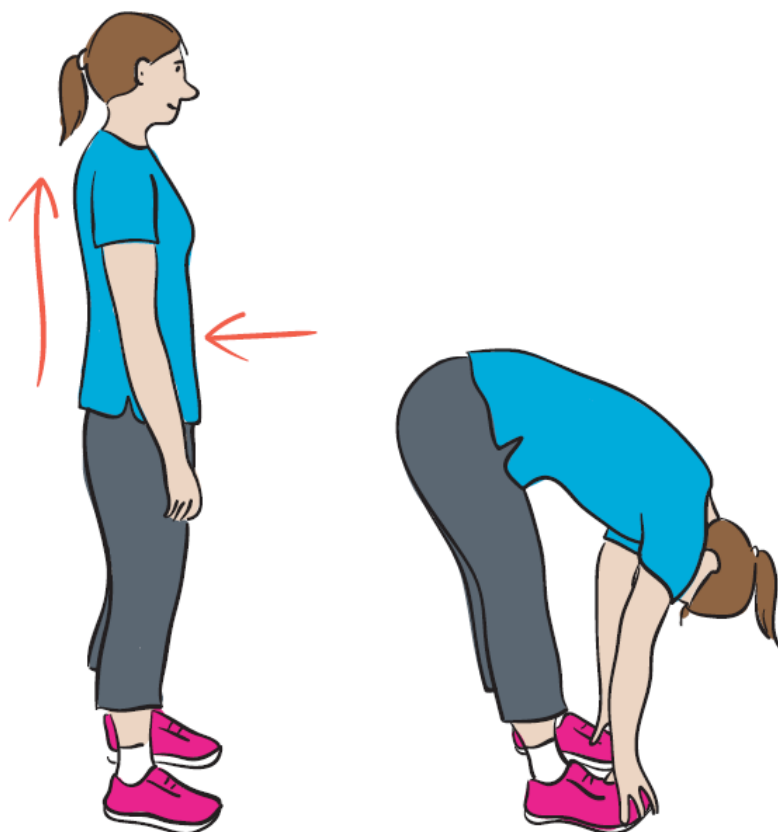
- Sug navlen ind. Stræk det ene ben bagud og modsatte arm frem, så kroppen er i en lige linje.
- Lad albue og modsatte knæ mødes og stræk tilbage igen.
- 5 gange i hver side.

# Stjerneekigger



- Fødder i hoftebredde. Placer hænder på baglommer. Gør ryggen lang og sug navlen ind. Spænd i baller.
- Læn ryggen bagover. Mærk maven. Før tilbage.
- 10 gange.

# Rul hvirvler



- Fødder i hoftebredde. Ret ryg. Bøj hovedet fremover og rul ryghvirvel for ryghvirvel langsomt ned mod gulvet. Rul op igen.
- 5 gange.

*Gode øvelser på arbejdet*

Arbejdsmiljø København

Oktober 2021

**Arbejds miljø København har I denne pjece  
samlet en række gode øvelser til dig, som du kan  
lave på arbejdet.**

**KØBENHAVNS KOMMUNE**

**Arbejds miljø København**

Enghavevej 82, 2450 København SV

TLF: 3366 5766 - [amk@kk.dk](mailto:amk@kk.dk)

[www.amk.kk.dk](http://www.amk.kk.dk)

