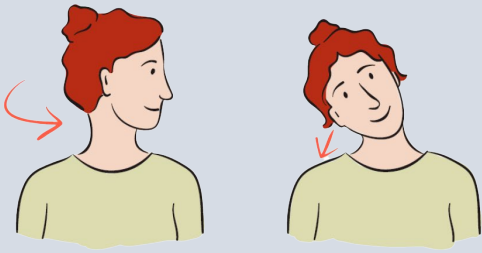


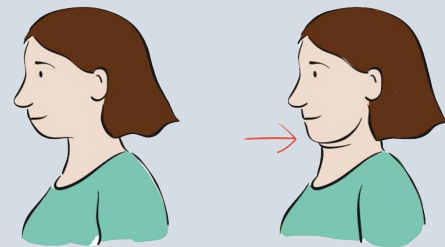
Øm i nakken?

...lidt øvelser er takken



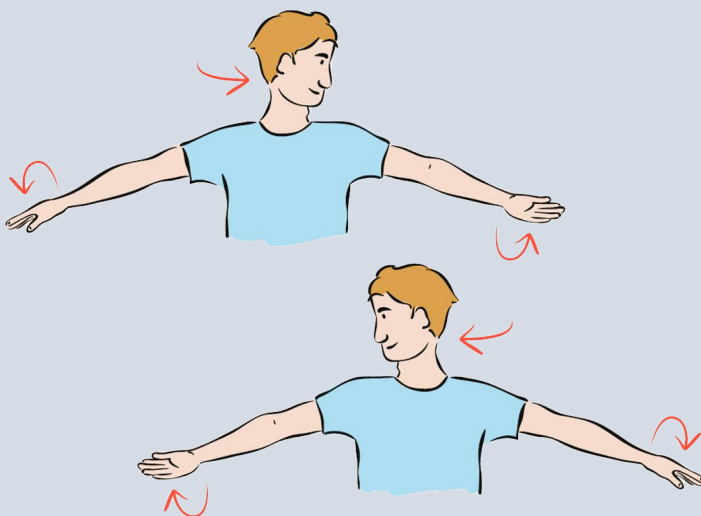
Kig dig for

- Ret ryggen
- Drej hovedet langsomt fra side til side 10 gange
- Læg så dit øre først mod den ene skulder, så tilbage til midten, og læg det så mod den anden skulder
- Gør det 10 gange.



Træk hagen tilbage

- Ret ryggen og kig lige ud
- Træk nakken tilbage, så du får dobbelthage
- Hold et par sekunder og gentag 5-10 gange.



Kig i åben hånd

- Ret ryggen og stræk armene ud til siden
- Drej den ene håndflade opad og kig i hånden. Din modsatte håndflade drejes nedad
- Kig til den anden side og drej modsat
- Gør det 10 gange i alt.

Bevæg kroppen og hold dig på toppen

Arbejds miljø København

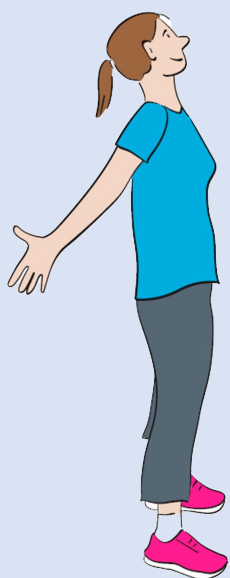


TRÆNING
i arbejdstiden

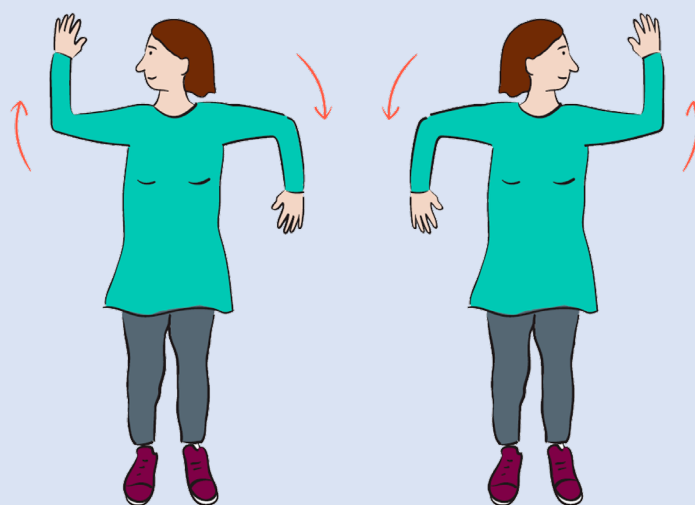
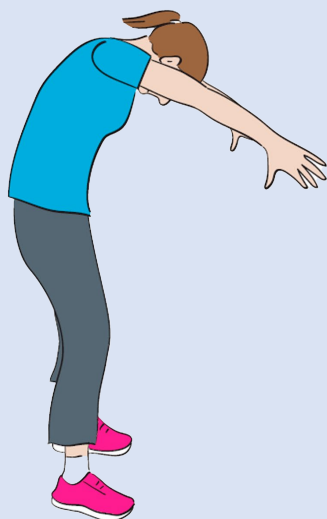
Øm i skulder?

...styrk dine muller

Sommerfugl

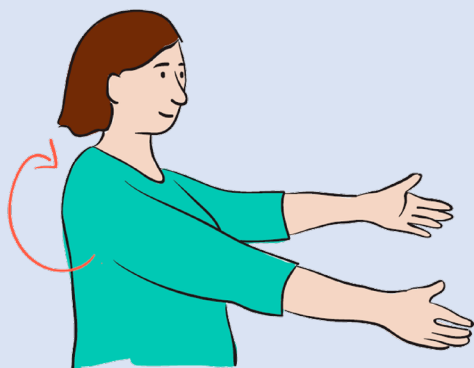


- Stå med armene ned langs siden
- Rotér i skuldrene og før armene ud til siden og op mod loftet
- Samtidig løftes brystbenet skråt frem og op mod loftet
- Før derefter armene ind foran kroppen og krum ryggen
- Gentag 5-10 gange.



Upside down

- Stå med bøjede albuer
- Den ene hånd peger op mod loftet, den anden peger ned mod gulvet
- Rotér armene, så modsatte hånd peger op mod loftet og den anden hånd mod gulvet
- Drej hovedet og kig på den hånd, der er op mod loftet
- Gentag 10 gange.



Skulderlokomotiv

- Stræk armene frem og lidt ud til siden
- Kør 10 store lokomotivhjul fremad med begge skuldre
- Hold hænderne stille
- Kør 10 bagud.

Bevæg kroppen og hold dig på toppen

Arbejds miljø København



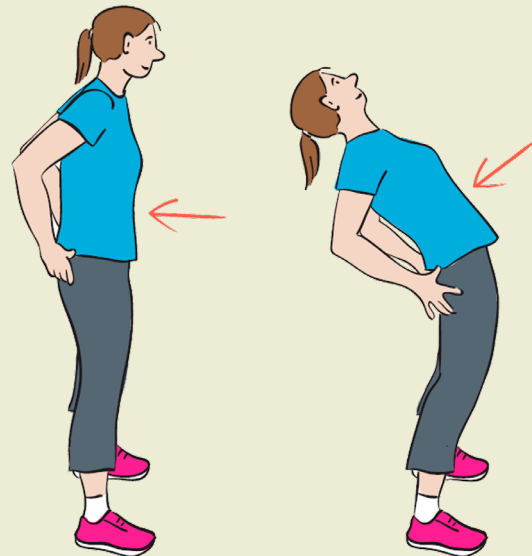
TRÆNING
i arbejdstiden

Øm i ryggen?

...træning er lykken

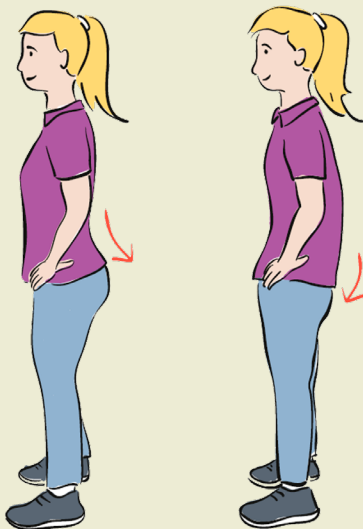
Rul hvirvler

- Ret ryggen og stil dig med fødderne i hoftebredde
- Bøj hovedet fremover og rul ryghvirvel for ryghvirvel langsomt ned mod gulvet. Rul op igen
- Gentag 5 gange.



Stjernebukter

- Stil dig med fødder i hoftebredde
- Placér hænderne på dine baglommer
- Gør ryggen lang og sug navlen ind
- Spænd i balder
- Læn ryggen bagover
- Mærk maven
- Før tilbage
- Gentag 10 gange.



Bækkenvip

- Stå med ret ryg
- Træk vejret ind gennem næsen, svaj i lænden og strit med enden
- Træk derefter enden ind under dig og pust luften ud gennem munden
- Gentag 10 gange.

Bevæg kroppen og hold dig på toppen

Arbejdsmiljø København



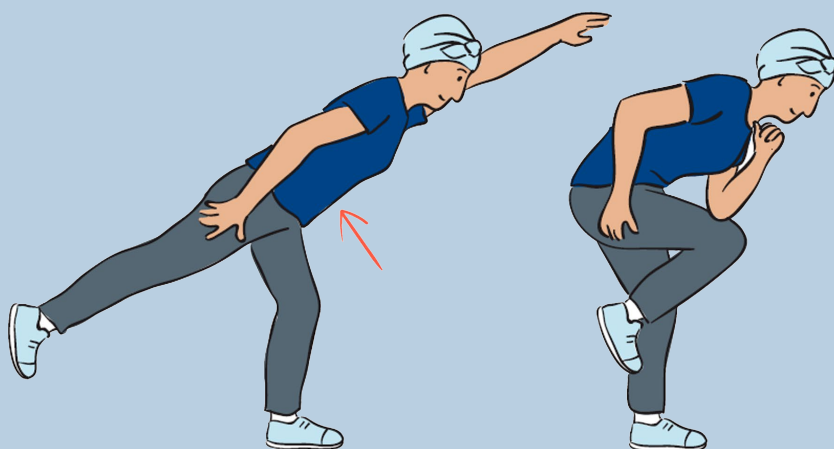
TRÆNING
i arbejdstiden

Styrk kroppen

... og hold dig på toppen

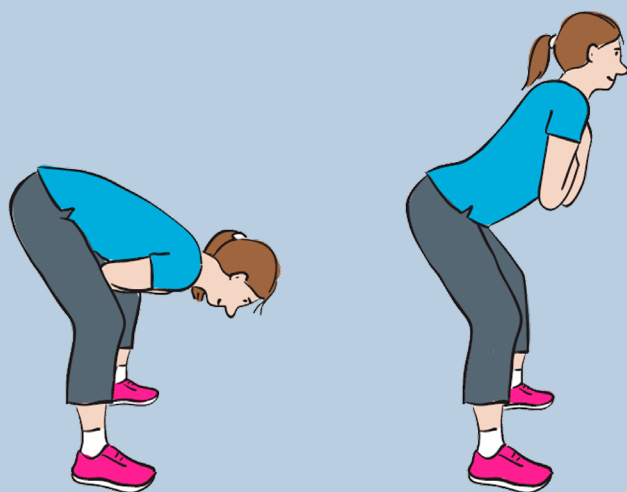
Supermand

- 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.



Den usynlige stol

- Stil dig med fødderne i hoftebredde
- Hold hænderne samlet foran brystet
- Sæt dig ned på en usynlig stol
- Gentag 10 gange.



Løft ryg

- Stil dig bredstående med let bøjede knæ
- Kryds armene på brystet
- Buk dig forover mod knæene, men bevar lændesvajet
- Løft ryggen op og sænk tilbage
- Gentag 10 gange.

Bevæg kroppen og hold dig på toppen

Arbejdsmiljø København



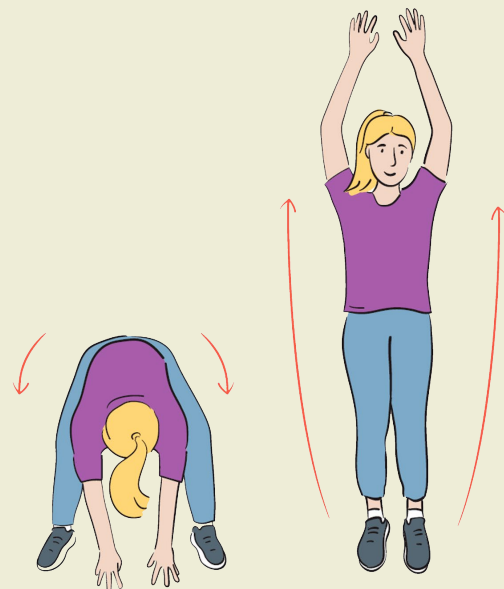
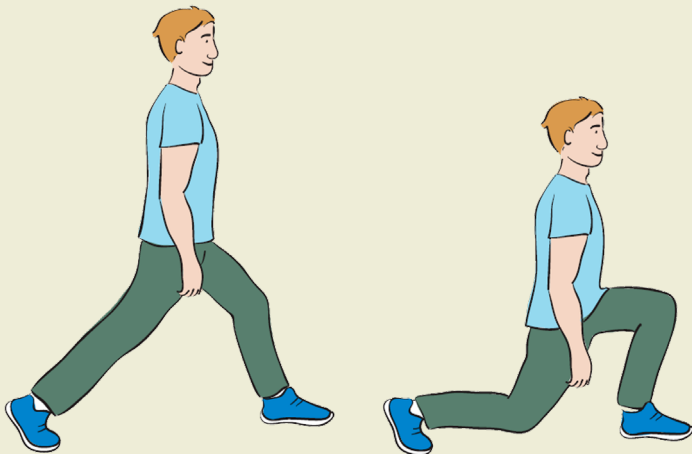
TRÆNING
i arbejdstiden

Få pulsen op

...kom og hop

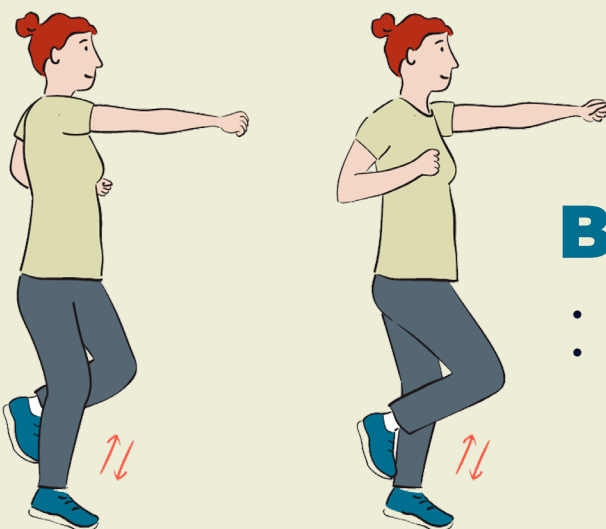
Lunges

- Tag et stort skridt frem
- Bøj i begge knæ samtidig, så det bagerste knæ sænkes mod gulvet
- Løft op og ned
- Gør det 5 gange i samme side, 5 gange i den anden.



Frøhop mod himlen

- Stå med spredte ben og foroverbøjet med overkroppen
- Sæt fingerspidserne i gulvet
- Hop, saml benene og ræk fingerspidserne mod loftet
- Gentag 5-10 gange.



Bokseløb

- Løb på stedet og boks ligeud i luften med armene
- Gentag 20-30 gange.