

Yoga trænings kort



Arbejdsmiljø København

Sådan bruges Yoga-træningskortene

Det overordnede formål med kortene er at skabe ro og balance i krop og sind. Der er fokus på vejrtrækning, styrke, udholdenhed og bevægelse.

På hvert kort finder I en yogainspireret øvelse. Øvelserne kan laves alene eller sammen med kolleger, når I har lyst til at lave andre typer af bevægelser end dem, I kender fra Træning i arbejdstiden.

Yogakortene er opdelt i forskellige kategorier og anvist i farvekoder. De kan laves enkeltvis eller i serier.

Tai Chi – øvelser for hele kroppen med langsomme og rolige bevægelser.

Solhilsen – øvelser med fokus på vejrtrækning der styrker i muskler og led i ryg, arme og ben. Disse øvelser hænger sammen i en serie.

Krigheren – øvelser, der styrker stabiliteten og udholdenheden.

Balance – øvelser, der udfordrer balancen og stimulerer rum- og retningssansen.

Flow – øvelser til øget energi, cirkulation og naturlig vejrtrækning

Yogakortene er en del af **Træning i Arbejdstiden** – en indsats for medarbejderne i Sundheds- og Omsorgsforvaltningen i Københavns Kommune.

Produceret af Arbejdsmiljø København i 2025

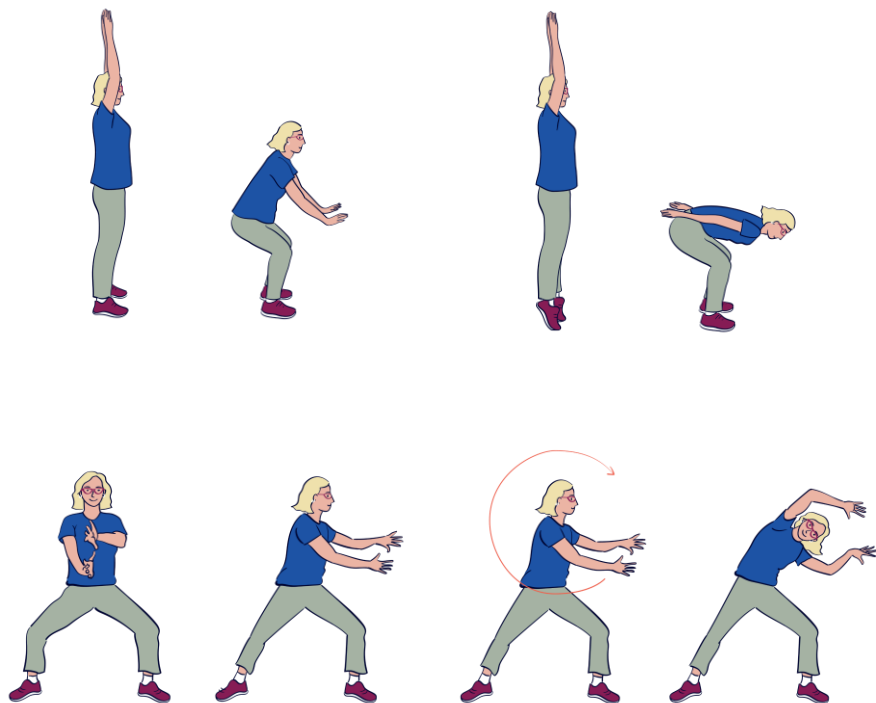
Læs mere på www.arbejdsmiljoe.kk.dk

Illustrationer: Workz A/S

Tai Chi

Med Tai Chi-øvelserne bliver hele kroppen bevæget med langsomme og rolige bevægelser, der gentages. Formålet er at øge kropsbevidsthed, koordination og fleksibilitet, der tilsammen har en meditativ effekt.

Tai Chi-øvelserne kan laves enkeltvis eller i en serie.





G
N
I

TRÆN

i arbejdstiden

1

Bølgen



- Stå med fødderne i hoftebredde
- Løft armene over hovedet på indånding
- Før armene skråt ned mod gulvet og bøj i knæene på udånding
- Gentag bevægelsen langsomt 5-20 gange.



G
N
I

TRÆN

i arbejdstiden

2

Bølgeskvulp



- Stå med fødderne i hoftebredde
- Løft armene over hovedet og kom op på tæer på indånding
- Bøj forover, sving armene bagud og sænk hælene på udånding
- Gentag øvelsen langsomt 5-20 gange.



G
N
I

TRÆN

i arbejdstiden

3

Skub bølgen



- Stå i bredstående
- Bøj let i knæene med armene strakt ud foran kroppen på indånding
- Rotér ryggen, og før hænderne til den ene side på udånding
- Gentag 5-10 gange skiftevis til hver side.



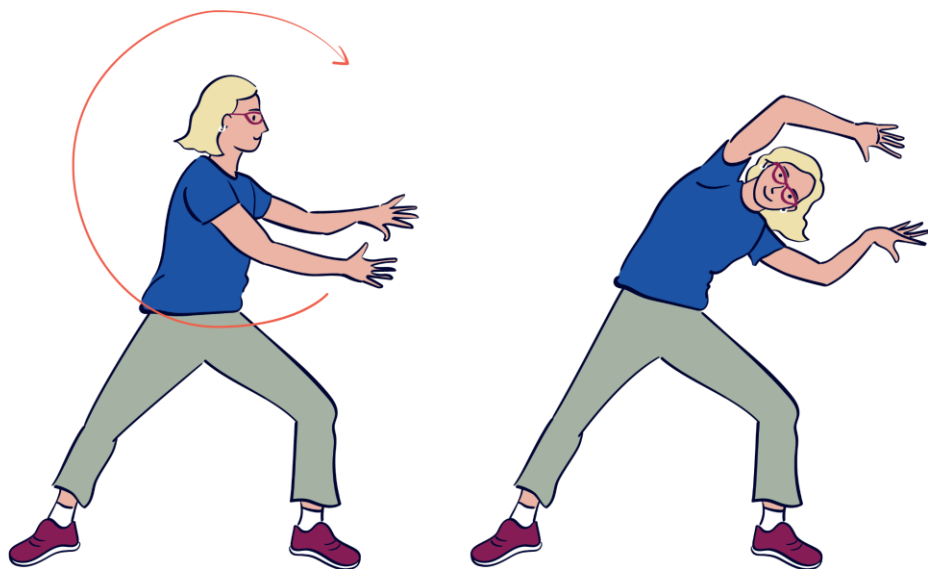
G
N
I

TRÆN

i arbejdstiden

4

Bølgen brydes



- Stå i bredstående og bøj let i knæene med armene strakt ud foran kroppen på indånding
- Rotér ryggen, og før hænderne ud til den ene side på udånding
- Før en arm ned og rundt i en cirkel og lad ryggen sidebøje på indånding
- Før armen tilbage på udånding
- Gentag 5-10 gange skiftevis til hver side.



G
N
I

TRÆN

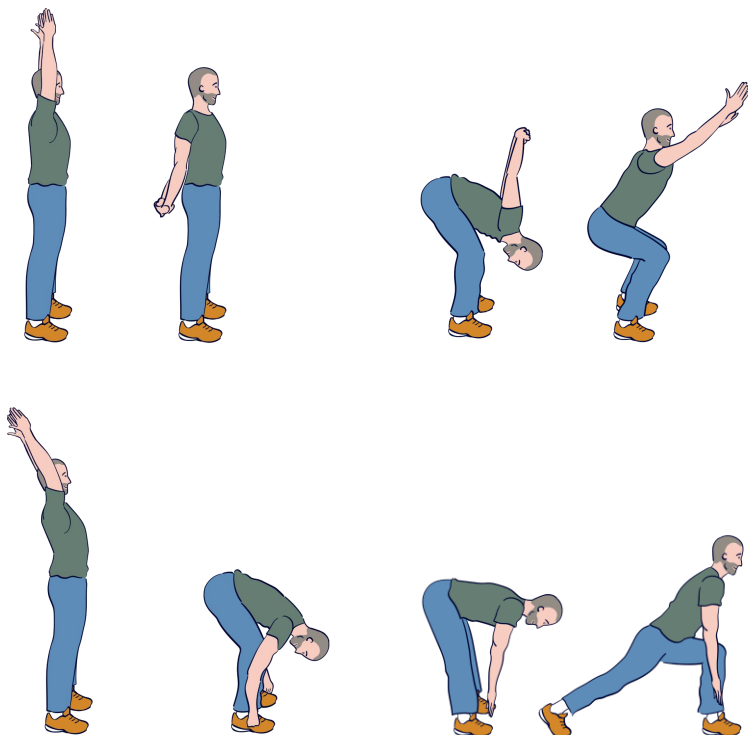
i arbejdstiden

Solhilsen

Med Solhilsen-øvelserne fokuseres der på vejrtrækningen, stimulering af kredsløbet og styrke af muskler og led i ryg, arme og ben.

Denne serie af Solhilsen-øvelser er en modificeret version, der undgår kontakt med gulvet.

Solhilsen-øvelserne udføres som en serie.

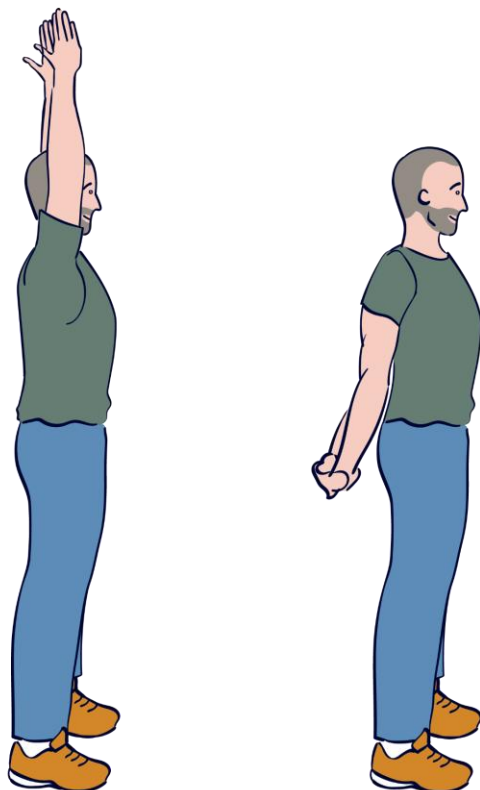




Ø N I TRÆN i arbejdstiden

5

Solhilsen 1



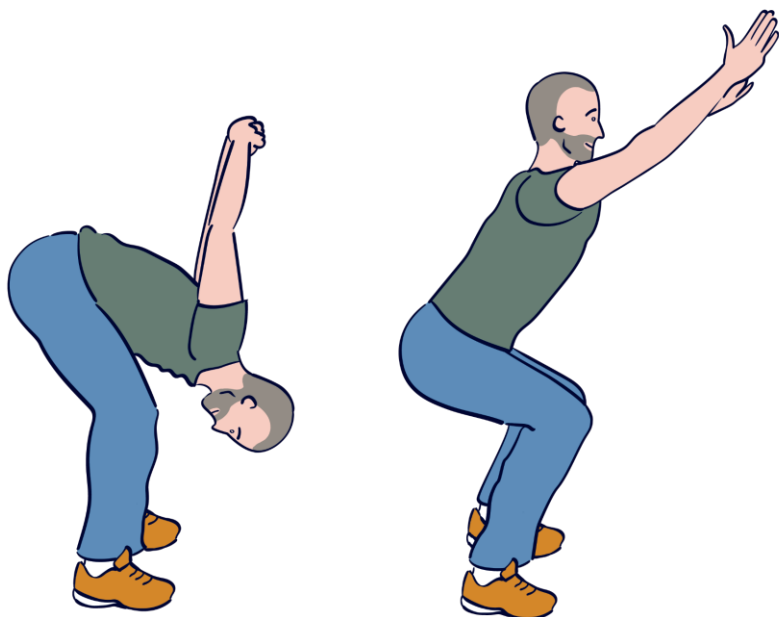
- Stå med fødderne samlet
- Før armene ud til siderne og stræk dem op over hovedet på indånding
- Før armene ned, fold hænderne på ryggen og løft brystet på udånding.



Ø N I TRÆN i arbejdstiden

6

Solhilsen 2



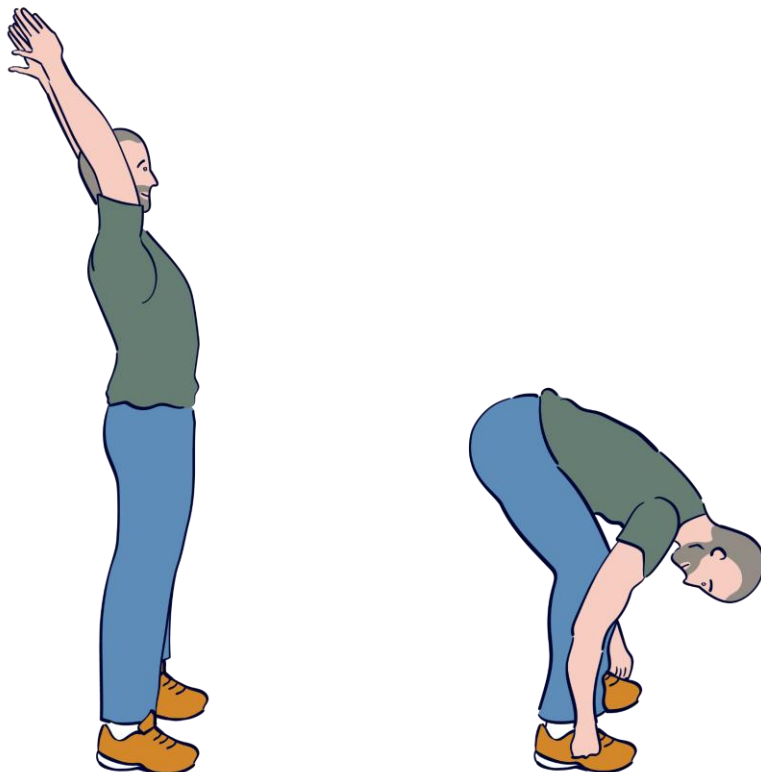
- Bøj overkroppen forover med let bøjede knæ og med strakte arme opad på indånding
- Før de strakte arme hen over gulvet og frem
- Løft overkroppen og sid ned i squat på udånding.



Ø N I TRÆN i arbejdstiden

7

Solhilsen 3



- Ret op til stående med armene oppe og lav et lille svaj i ryggen på indånding
- Bøj overkroppen forover med hænderne til fødderne på udånding.



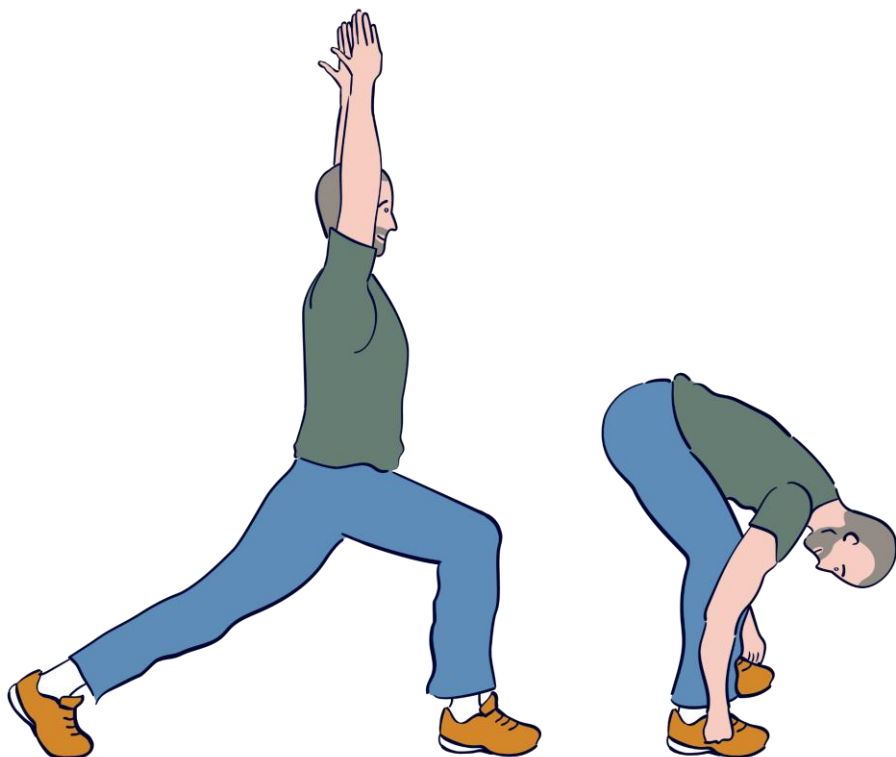
Ø N I TRÆN i arbejdstiden



- Løft overkroppen op til vandret på indånding
- Stræk det ene ben bagud, sænk hoften og løft brystet på udånding.



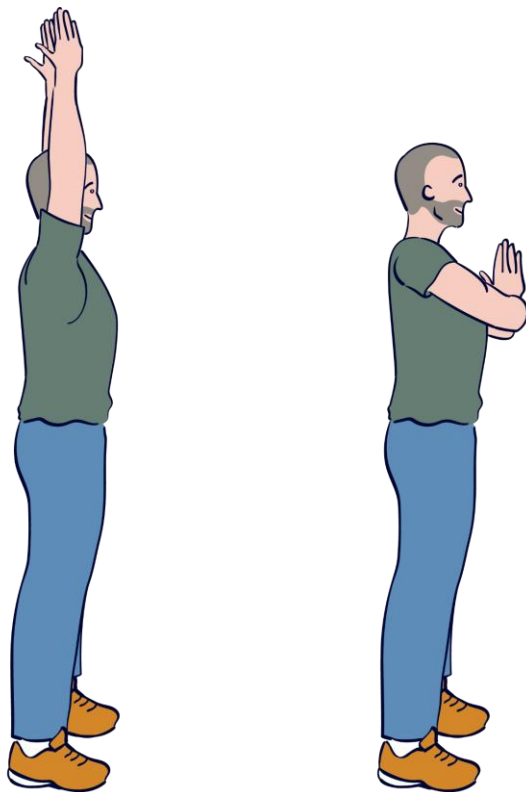
Ø N I TRÆN i arbejdstiden



- Før armene strakt ud til siderne op over hovedet og overkroppen til lodret på indånding
- Før bagerste ben frem, bøj overkroppen forover med hænderne til fødderne på udånding.



Ø N I TRÆN i arbejdstiden



- Før armene ud til siderne og stræk dem op over hovedet på indånding
- Saml hænderne, og før dem ned foran brystet på udånding.



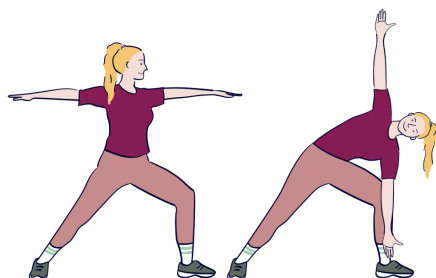
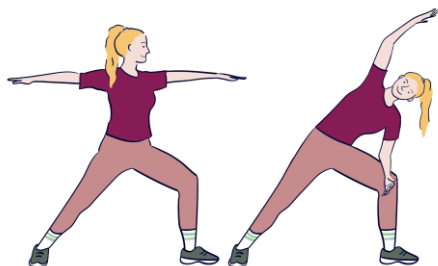
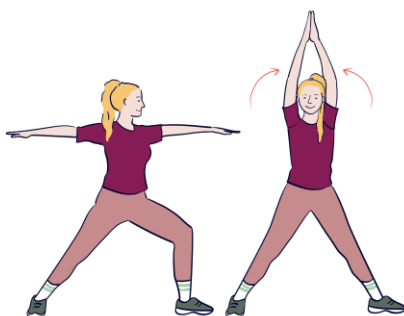
Ø N I TRÆN i arbejdstiden

Krigheren

Med Krigheren-øvelserne trænes stabilitet, styrke og udholdenhed ved at holde stillingerne i noget tid med en rolig og naturlig vejrtrækning.

Øvelseskort 11 'Krigheren' er grundstillingen.

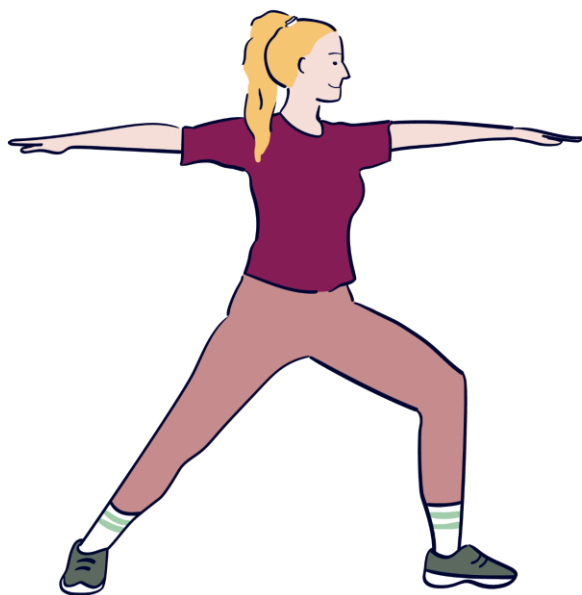
Krigheren-øvelserne kan laves enkeltvis eller i en serie.





GEN TRÆN i arbejdstiden

Krigeren



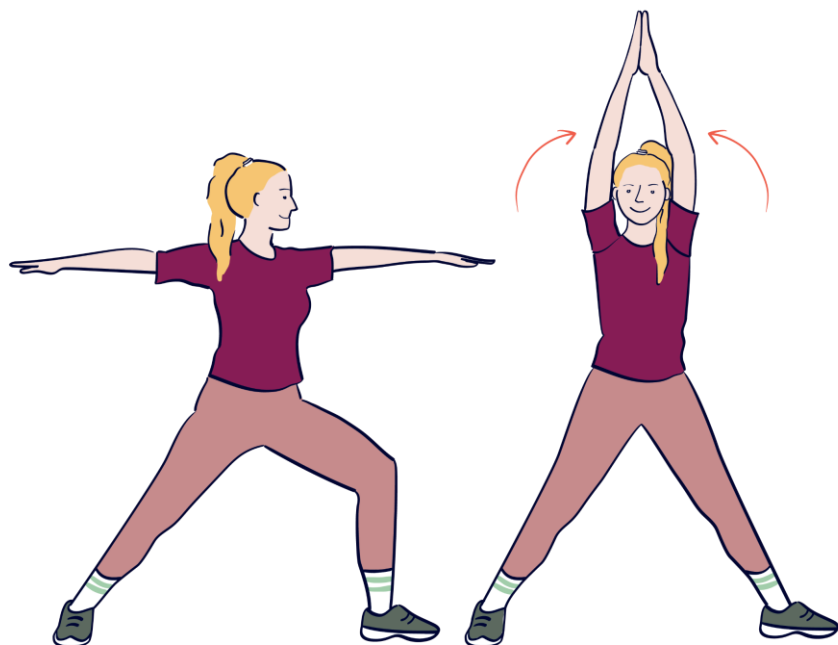
- Stil fødderne langt fra hinanden med forreste fod lige frem og bagerste ud til siden
- Bøj forreste knæ, og drej hofterne i samme retning som bagerste fod
- Stræk armene ud til siderne i skulderhøjde, og kig frem over forreste arm
- Hold stillingen i 5-10 vejrtrækninger og gentag til modsatte side.



GEN TRÆN

i arbejdstiden

Krigeren med klap

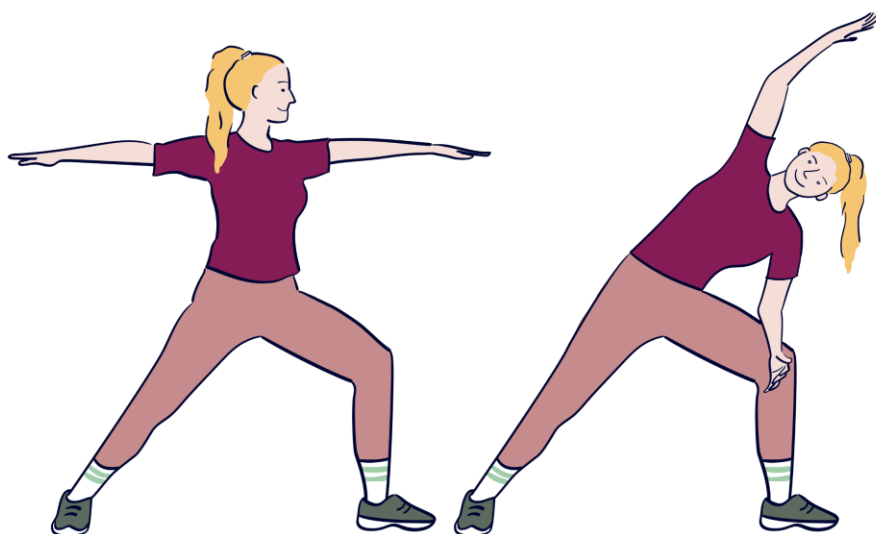


- Stå i grundstillingen. Se kort 11
- Stræk benene og løft armene op over hovedet
- Gentag bevægelsen op og ned 5-10 gange og gentag til modsatte side.



GEN TRÆN i arbejdstiden

Krigeren med støtte

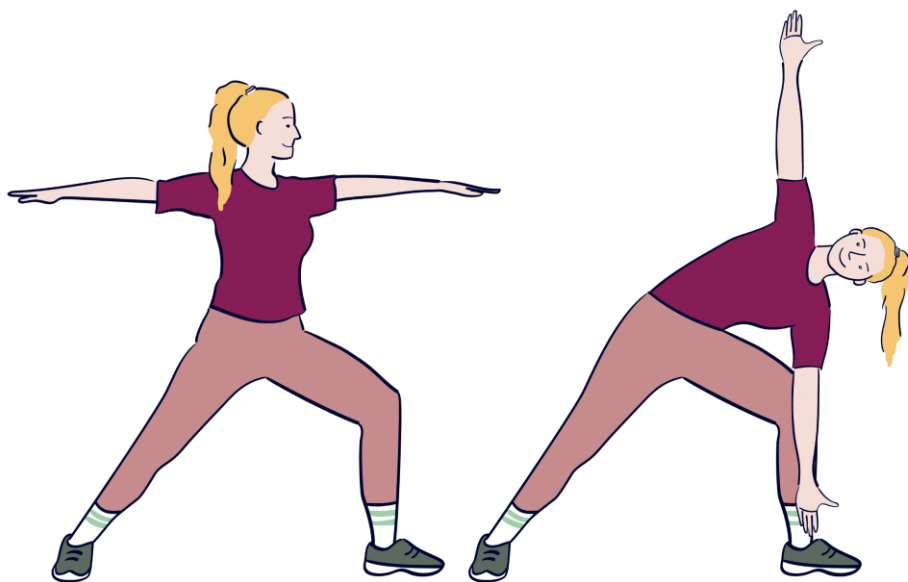


- Stå i grundstillingen. Se kort 11
- Bøj overkroppen ud over forreste ben, støt underarmen på låret, og stræk modsatte arm op over hovedet
- Hold stillingen i 5-10 vejrtrækninger og gentag til modsatte side.



GEN TRÆN i arbejdstiden

Krigheren med åbne arme

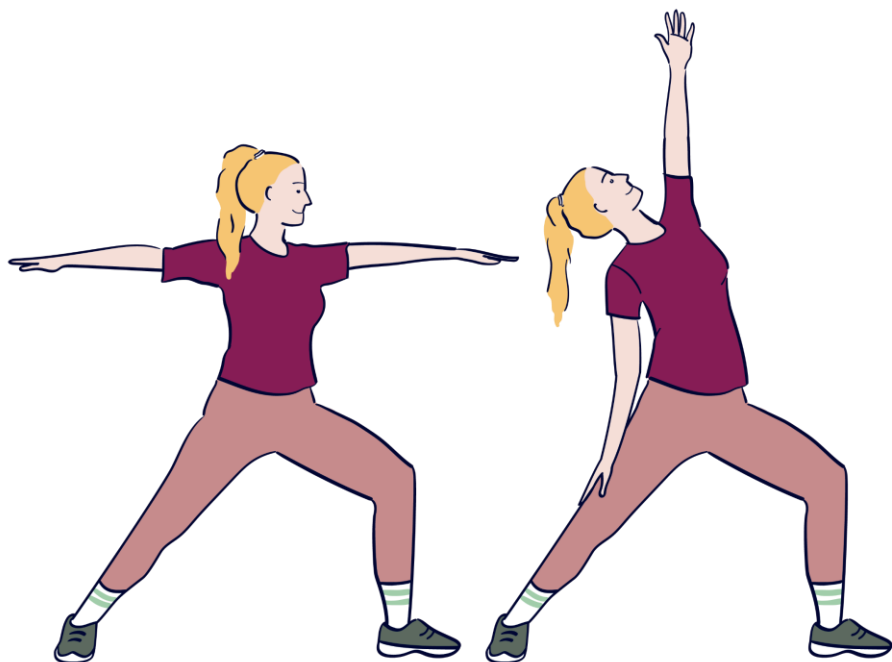


- Stå i grundstillingen. Se kort 11
- Bøj overkroppen ud over forreste ben, stræk forreste arm mod inderside af anklen og bagerste arm op mod loftet
- Hold stillingen i 5-10 vejrtrækninger og gentag til modsatte side.



GEN TRÆN i arbejdstiden

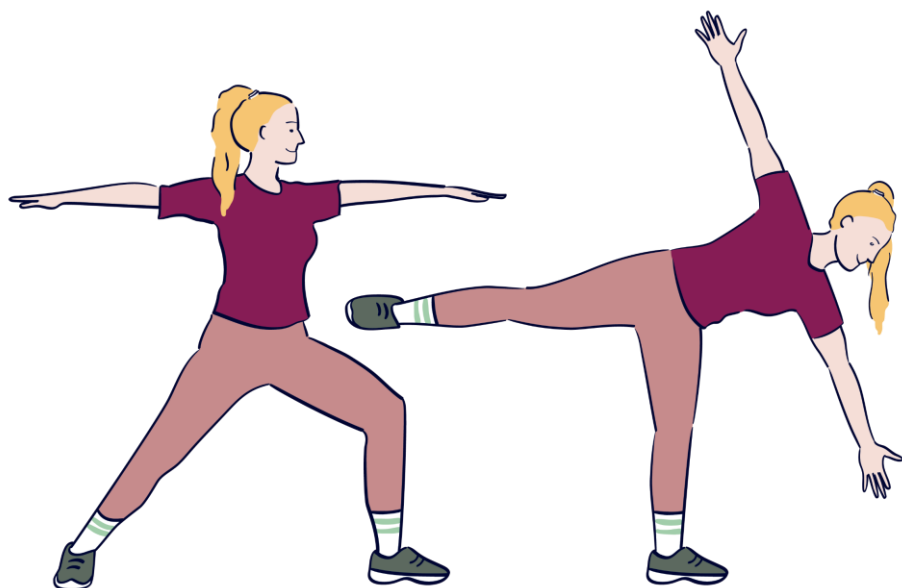
Krigeren mod solen



- Stå i grundstillingen. Se kort 11
- Sæt bagerste hånd på bagsiden af låret, og stræk modsatte arm op mod loftet
- Hold stillingen i 5-10 vejrtrækninger, og gentag til modsatte side.



GEN TRÆN i arbejdstiden



- Stå i grundstillingen. Se kort 11
- Før forreste arm ned mod forreste ben, sæt af med bagerste fod, og find balancen på forreste ben på indånding
- Løft bagerste ben, og stræk det bagud. Stræk bagerste arm mod loftet og forreste arm mod gulvet på udånding. Gentag til modsatte side.



GEN TRÆN i arbejdstiden

Balance

Med Balance-øvelserne udfordres balancen ved at flytte kroppens tyngdepunkt og stimulerer rum-retningssansen. Som hjælp til øvelserne kan det være en fordel at fokusere på et punkt med øjnene.

Balance-øvelserne kan laves enkeltvis eller i en serie.





Ø N I TRÆN i arbejdstiden



- Stå på ét ben med modsatte fod støttet mod anklen
- Løft armene ud til siderne og op over hovedet på indånding
- Hold stillingen i 5-10 vejrtrækninger og gentag til modsatte side.



Ø N I TRÆN i arbejdstiden

Svajende træ



- Stå på ét ben, med modsatte fod støttet mod anklen
- Løft armene ud til siderne og op over hovedet på indånding
- Lav en sidebøjning mod det løftede ben på udånding
- Ret op, behold armene oppe, og saml fødderne på indånding
- Gentag øvelsen langsomt 5-10 gange til hver side



Ø N I TRÆN i arbejdstiden

Siddende træ



- Stå med let afstand mellem fødderne og før armene op i et V på indånding
- Sid ned og sænk skulderbladene på udånding
- Løft hælene på indånding
- Kom tilbage til udgangsstilling på udånding og gentag 5-10 gange.



Ø N I TRÆN i arbejdstiden

Tak og twist

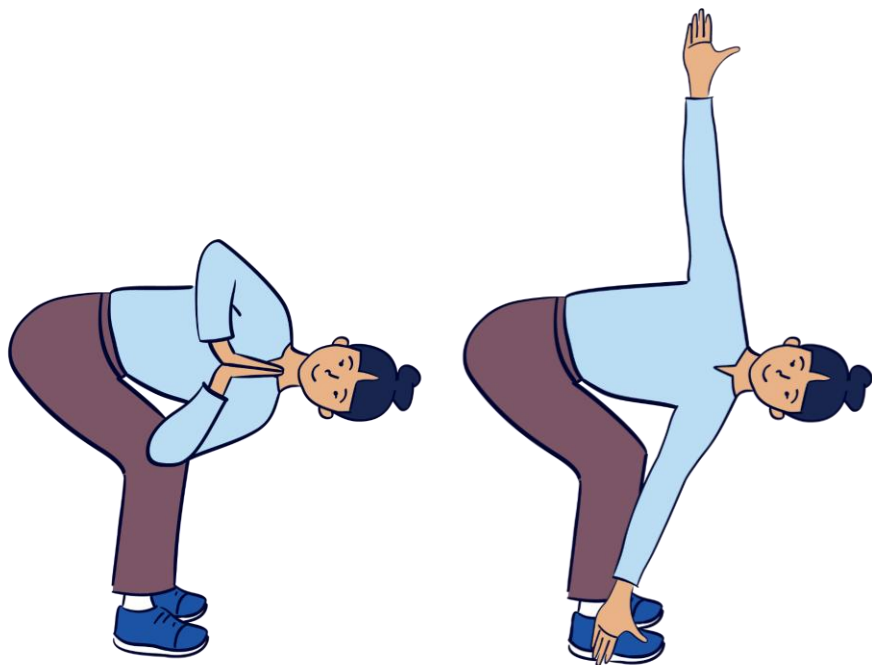


- Stå med samlede fødder og pres håndfladerne sammen foran brystet
- Sid ned i squat med knæene samlet, og sænk skulderbladene
- Rotér overkroppen til siden og før den ene albue ud på ydersiden af modsatte lår
- Træk vejret roligt et par gange og gentag til modsatte side.



Ø N I TRÆN i arbejdstiden

Tak, twist og åben



- Stå med samlede fødder og pres håndfladerne sammen foran brystet
- Sid ned i squat med knæene samlet, og sænk skulderbladene
- Rotér overkroppen til siden og før den ene albue ud på ydersiden af modsatte lår
- Åben armene med den ene arm opad og den anden ned mod foden
- Træk vejret roligt et par gange, og gentag til modsatte side.



Ø N I TRÆN i arbejdstiden

Sumo twist



- Stå i bredstående squat
- Før den ene arm ned mod gulvet, rotér i ryggen, og løft den anden mod loftet
- Træk vejret roligt et par gange og gentag til modsatte side.

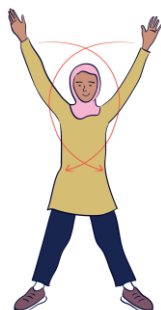
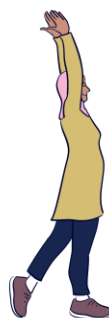


Ø N I TRÆN i arbejdstiden

Flow

Med Flow-øvelserne opnås øget energi og en naturlig vejrtrækning gennem langsomme, og glidende bevægelser. Formålet er at skabe cirkulation og varme i kroppen, som både styrker og giver smidighed.

Flow-øvelserne kan laves enkeltvis eller i en serie.





Ø N I TRÆN i arbejdstiden

Udspringeren



- Stå med samlede fødder, og pres hælene sammen
- Før armene op i et V på indånding
- Sid ned i squat på udånding
- Stræk benene på indånding
- Bøj overkroppen forover, før armene ned og bagud på udånding
- Kom tilbage til udgangsstilling, og gentag 10-20 gange.



Ø N I TRÆN i arbejdstiden

Buk og træd frem



- Bøj overkroppen forover, og stræk armene bagud som vinger med håndfladerne mod loftet
- Ret ryggen op til lodret, træd frem på et ben, og løft armene frem op over hovedet på indånding
- Træd et skridt tilbage, og buk til udgangsstilling på udånding
- Skift ben, og gentag skiftevis 10-20 gange.



Ø N I TRÆN i arbejdstiden



- Stå i bredstående
- Bøj i knæene imens armene føres rundt i cirkler
- Træk vejret roligt ind og pust ud
- Gentag 10-20 gange.



Ø N I TRÆN i arbejdstiden

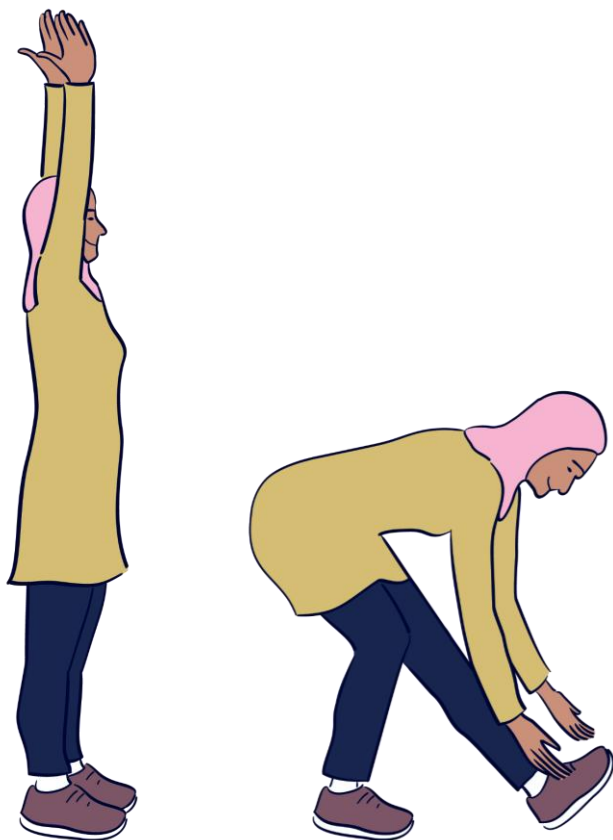


- Stå med fødderne i bredstående - fødderne skal pege skråt ud til siden
- Kryds armene ind foran brystet på indånding
- Bøj i det ene knæ, lav en sidebøjning til modsatte side og stræk armene ud til siderne på udånding
- Skift side og gentag skiftevis 10-20 gange.



Ø N I TRÆN i arbejdstiden

Buk og tråd tilbage



- Stå med samlede fødder, og stræk armene op i vejret på indånding
- Tråd et skridt tilbage, og bøj det bagerste ben
- Buk overkroppen forover, og før armene strakt mod forreste fod på udånding
- Vend tilbage til udgangsstillingen med armene strakt i vejret på indånding
- Skift ben, og gentag skiftevis 10 -20 gange.



Ø N I TRÆN i arbejdstiden