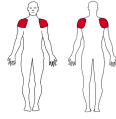
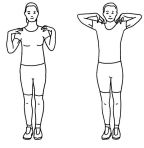


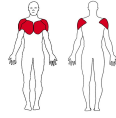
Programmet tager maksimalt 8 minutter. Få gang i blodcirkulationen og undgå stive led. Programmet bør udføres mindst én gang dagligt på kontoret.



1. Skuldercirkel bagud

Placér fingrene oven på skuldrene. Bevæg albuerne bagud i en stor cirkel.

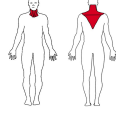
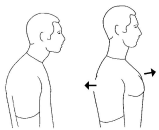
Reps: 15 sek , Sets: 1



2. Bryst og skulder 1

Fold hænderne bag ryggen, skyd bystkassen frem og pres armene bagud til der mærkes et godt stræk omkring brystet og skulderne. Hold 30 sek.

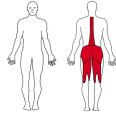
Reps: 2 , Sets: 1



3. Ret dig op

Ret dig op ved at du presser brystet lidt skråt frem og op, samtidig som du sænker skuldrene og trækker dem let tilbage. Træk hovedet let tilbage og kig fremad. Udfør bevægelsen i jævnt tempo. Hold stillingen i 10-15 sekunder og hvil tilsvarende, før du gentager øvelsen.

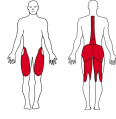
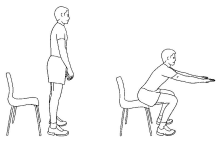
Reps: 10 , Sets: 1



4. Strakt fremoverbøjning

Stå med skulderbreddes afstand mellem fødderne og stræk armene op mod loftet. Lad overkroppen og armene falde roligt ned mod gulvet så langt ned du kommer, samtidig med at du puster ud. Svigt let i knæene og rul op i ryggen når du strækker dig op mod loftet igen og ånder ind.

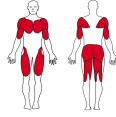
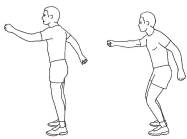
Reps: 10 , Sets: 1



5. Knæbøjning m/ stol 1

Placér stolen bagved dig. Stå med ret ryg og med fødderne i skulderbreddes afstand. Løft armene op foran brystet. Bøj i hofter og knæ og sænk dig ned indtil rumpen såvidt berører kanten på stolen. Pres op igen. Hold ryggen ret og blikket frem.

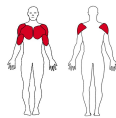
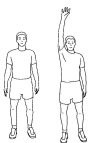
Reps: 10 , Sets: 1



6. Svigt og sving 2

Stå med skulderbreddes afstand mellem benene. Sving armene skiftevis tungt frem og tilbage samtidig med at du bøjer og strækker i hofte og knæ. Bevægelsen minder lidt om at gå på langrendsski.

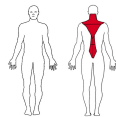
Reps: 10 , Sets: 1



7. Stående enkel armsving op

Stå med armene ned langs siden. Stræk den ene arm frem og op mod loftet med strakt albue. Sænk armen roligt ned igen. Byt arm.

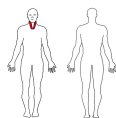
Reps: 10 , Sets: 1



8. Ryg 2

Hold hænderne med et godt greb omkring bagsiden af lårene. Skyd ryggen op mod loftet til der mærkes et stræk i ryggen og hold 30 sek.

Reps: 10 , Sets: 1



9. Hoveddrejning til siden

Drej hovedet skiftevis til den ene og anden side, så langt du klarer.

Reps: 10 , Sets: 1





10. Hovedbøjning bagud

Bøj hovedet langsomt bagud, så langt du klarer. Bøj frem igen og gentag øvelsen. Du kan eventuelt støtte hovedet med en hånd når du tipper hovedet bagud.

Reps: 10 , Sets: 1

