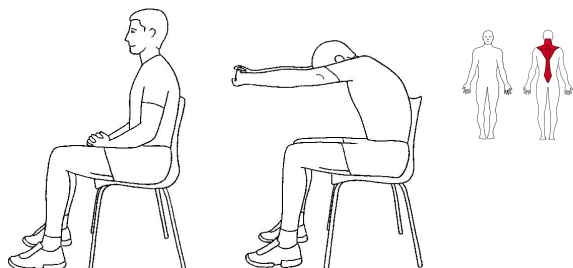


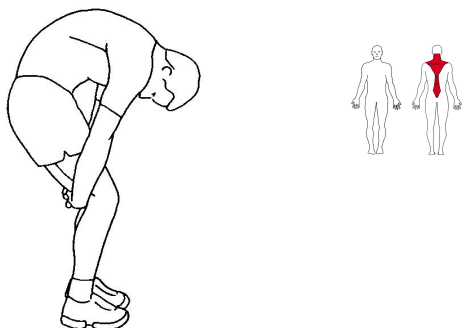
Få gang i blodcirkulationen og undgå stive led. Programmet bør udføres mindst én gang dagligt på kontoret. Hvis du ikke har tid til at lave alle sættene, så bare tag et enkelt sæt til hver øvelse, og når du så har tid igen, så kan du gentage.



1. "Skyd ryg"

Sid med hænderne foldet i skødet. Løft armene og stræk dem fremad samtidig med at du skyder ryg. Når du mærker, at det strækker mellem skulderbladene/i ryggen holder du stillingen 30 sekunder, før du retter dig op igen og slapper af. Gentag 3 gange.

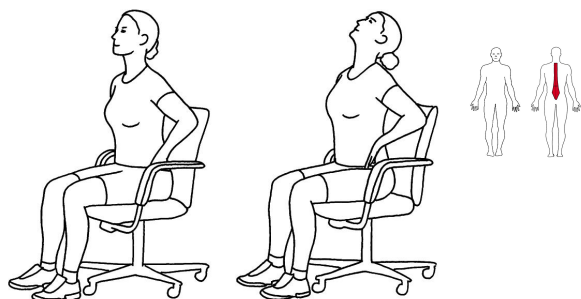
Sæt: 3



2. Udspænding af ryggen

Hold hænderne med et godt greb omkring bagsiden af lårene. Skyd ryggen op mod loftet til, at der mærkes et stræk i ryggen og hold i 30 sek. Gentag 3 gange.

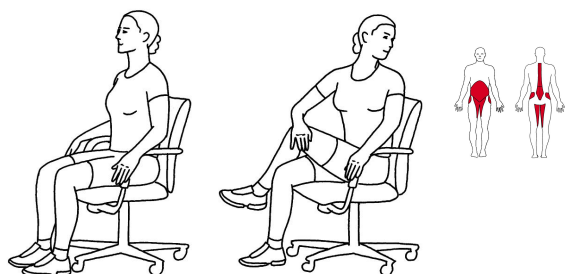
Sæt: 3



3. Siddende svej i korsryggen

Sid på en stol med hænderne på hofterne. Skub maven frem og se på loftet, så du svejer i korsryggen. Hold i nogle sekunder og kom stille og roligt tilbage til udgangsstillingen. Gentag dette 10 gange (10 gentagelser).

Gentagelser: 10

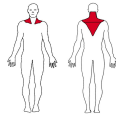


4. Siddende rotation af overkroppen

Sid på en stol. Læg det ene ben i kryds over det andet og hold det fast med modsatte hånd. Tag fat i stolen, se dig over skulderen og rotér overkroppen bagover, så det strækker i ryggen. Hold strækket i 30 sekunder. Lav 2 stræk til hver side.

Sæt: 2

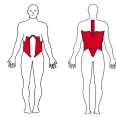
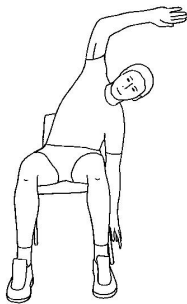
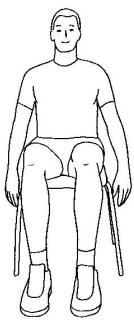




5. Øvre trapezius stræk

Sid på en stol. Kryds armene og tag fat under kanten på stolen. Lad skuldrene falde frem. Stræk ved at skyde bækkenet frem, således at du retter dig op i lænden. Stræk dig op mod loftet og læn dig bagud, imens du fortsætter med at holde grebet i stolen. Det er vigtigt, at du lader skuldrene hænge fremad under hele øvelsen. Hold i 30 sekunder og gentag 3 gange.

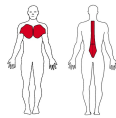
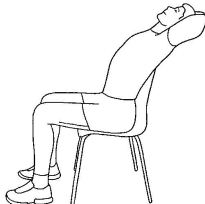
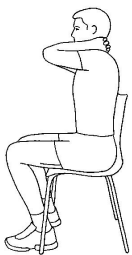
Sæt: 3



6. Siddende sidebøjning med armstræk over hovedet

Sid med armene ned langs siden. Stræk varsomt den ene arm ned mod gulvet samtidig med at du strækker den anden arm over hovedet. Undgå at rotere overkroppen. Hold stillingen i 3-5 sek og vend tilbage til udgangspositionen. Skift til den anden side. Tag 10 stræk til hver side (10 sæt).

Sæt: 10



7. Siddende stræk mod en stolryg

Sid med hænderne foldet bagved nakken og hold albuerne ud til siden. Læn dig bagud, indtil at du mærker, at det strækker i ryggen, imellem skulderbladene, i bryst og skuldre. Hold stillingen i 30 sek. Gentag 3 gange.

Sæt: 3

