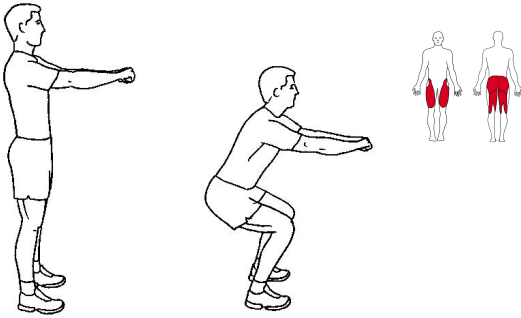


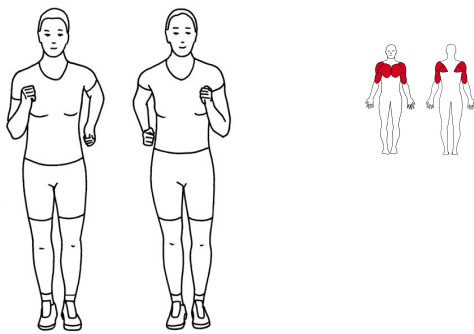
Gör dessa rörelser flera gånger under arbetsdagen. Särskilt viktigt efter repetitiv eller statisk belastning!



1. Knäböj

Stå med fötterna i höftbredd. Håll ryggen rak med blicken framåt. Böj i knäna tills låren är parallella med golvet. Pressa upp och återgå till utgångspositionen. Se till att knäna inte skjuter längre fram än tårna. Använd armarna som motvikt.

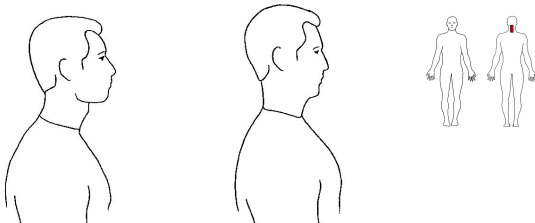
Set: 1 , Reps: 10



2. "Armjogging"

Håll upp bröstkorgen och var avslappnad i armar och axlar. Börja sedan att pendla med armarna framåt och bakåt: armjogging på stället.

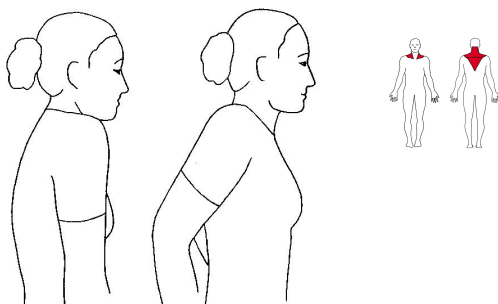
Set: 1 , Reps: 30



3. Göra dubbelhaka

Övningen kan göras sittande eller stående. Dra in hakan och sträck ut nacken. Undvik att böja huvudet fram eller bakåt och se till att blicken är riktad rakt fram. Håll positionen i 1-2 sek. Slappna sedan av i nacken och låt huvudet återvända till utgångspositionen innan du upprepar övningen.

Set: 1 , Reps: 10

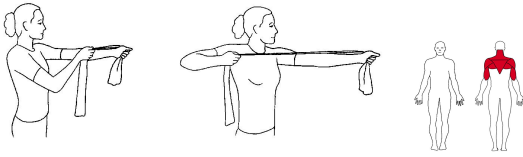


4. Rulla axlarna bakåt

Rulla med bägge axlarna samtidigt. Försök att göra stora cirklar bakåt. Armarna ska hänga ner längs sidan.

Set: 1 , Reps: 10



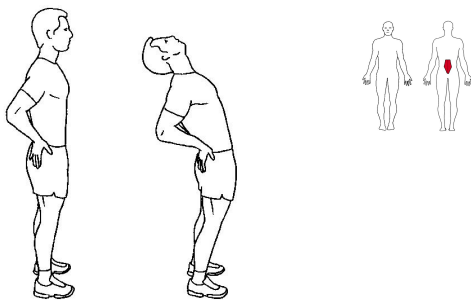


5. "Skjuta pilbåge"

OBS! Görs utan gummiband.

Sträck fram båda armarna lite under axelhöjd. Håll axlarna sänkta. Dra växelvis bak en armbåge nära kroppen och lägre än vad bilden visar.

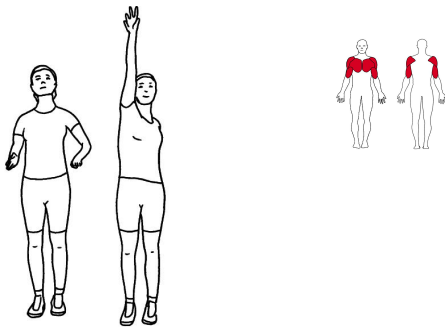
Set: 1 , Reps: 10 växelvis



6. Stående bakåtböjning

Stå med fötterna i ca. höftbrett avstånd och placera handflaterna på övergången mellan korsryggen och bäckenet. Titta upp i taket och böj så långt bakåt som möjligt. Undvik att böja knäna. Håll extrempositionen i 1-2 sek. Vänd tillbaka till utgångspositionen och upprepa övningen.

Set: 1 , Reps: 5



7. Plocka äpplen

Simulerade "plocka äpplen-rörelser". Sträck växelvis höger och vänster arm upp i luften och grip efter "äpplen" i luften.

Set: 1 , Reps: 10

