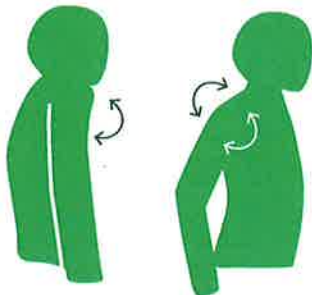


Ta små aktive pauser i arbeidsdagen

- enten du sitter mye eller løfter tungt
gjør små aktive avbrekk godt for kroppen.

Du trenger ikke ta alle øvelsene på én gang - variér
- og kombinér gjerne med noen kjappe skritt over til en kollega, toalettet eller kaffemaskinen.



SKULDERRULLE

Rull begge skuldre samtidig i store sirkler. Armene skal henge ned langs siden.



SKYTE RYGG

Sknyt ryggen opp mot taket, hold gjennom to innpuster.



TØYING OVERKROPP

Samle hendene over hodet og bøy til siden. Skyt hoften ned. Hold gjennom to innpuster. Bytt side.



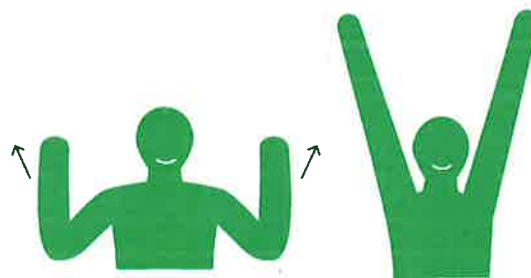
KNEBØY

Stå med beina i hoftebreddes avstand. Gå så langt ned i knebøy du klarer, skyv fra med hælene opp igjen. Gjenta 10 ganger.



STREKK FREMSIDE LÅR

Grip om den ene ankelen, og skyv hælen inn mot setet. Rett ut korsryggen slik at du kjenner at det strekker på fremsiden av låret. Hold gjennom 3 dype innpust. Gjenta på andre siden.



ENGLER I SNØEN

Stå inntil en vegg, med rygg, albuer og underarmer inntil vegg. Beveg armene opp og over hodet. Senk rolig ned, gjenta 8-10 ganger.



TØYING BRYST OG ARM

Ta tak i vegg, dørkarm e.l. i skulderhøyde. Før overkroppen framover og/eller til motsatt side.



TØYING OVERSIDE HÅND OG UNDERARM

Strekk armen frem, bøy fingrene og håndleddet nedover. Press ytterligere med den andre armen.



TØYING NAKKE OG SKULDER

Plasser hendene bak ryggen, senk skuldrene og legg hodet ned mot den ene skulderen. Foreleng strekken ved å trekke i armen. Hold 30 sek. og gjenta øvelsen til den andre siden.