

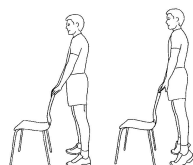
Ensidig arbeidsposisjoner vil kunne gi redusert bevegelighet og styrke, samt lede til belastningsskader og økte plager i områder rundt leddene. Her kommer vi med noen tips til øvelser du kan gjøre gjennom arbeidsdagen.



"Plukke epler"

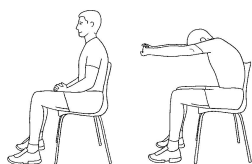
Strekk armene vekselvis opp mot taket og grip i luften som om du skulle plukke epler.

Reps: 20 , Sets: 2



Tåhev m/støtte

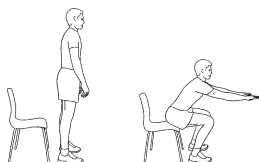
Støtt deg med begge hendene på en stolrygg eller lignende. Stå med føttene i ca. hoftebreddes avstand. Løft hælene og press opp til tåstående. Vend tilbake til utgangsstillingen og gjenta.



"Skyte rygg"

Sitt med hendene foldet på fanget. Løft armene og strekk de framover samtidig som du skyter rygg. Når du kjenner at det strekker mellom skulderbladene/i ryggen holder du stillingen noen sekunder, før du retter deg opp igjen og slapper av.

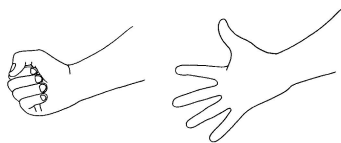
Reps: 10



Knebøy m/stol

Plasser stolen bak deg. Stå med rett rygg og med føttene i skulderbreddes avstand. Løft armene opp foran brystet. Bøy i hofter og knær og senk deg ned til rumpa såvidt berører kanten på stolen. Press opp igjen. Hold ryggen rett og blikket fram.

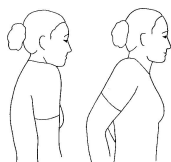
Reps: 10 , Sets: 3



Åpn og lukk hånden

Lukk hånden og knytt neven. Deretter åpner du hånden og strekker og spriker med fingrene.

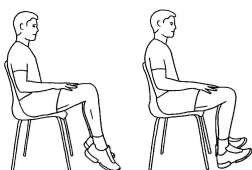
Reps: 15-20 , Sets: 2



Rulle med skuldrene 3

Rull med begge skuldrene samtidig. Forsøk å lage store sirkler. Rull først noen ganger den ene veien og deretter noen ganger den andre veien. Armene skal henge ned langs siden.

Reps: 20 , Sets: 2



Sittende tå og hæløft

Sitt med begge føttene på gulvet. Rull fram på tærne og løft hælene opp fra gulvet. Rull deretter tilbake på hælene og trekk tærne opp mot taket.

Reps: 20 , Sets: 2



Massére ansiktet

Flytt blikket bort fra skjermen. Massér musklene i ansiktet med faste sirkelbevegelser. Massér pannen, tinningene og de store kjevemusklene.

Tid: 1-2 min

