


Navn: _____


Forskning viser at små øvelser i hverdagen kan nedsætte sygfravær med 13%

x3 til nakken og skulder

Gå ind på GetUpp Play - under træningsforløb - herunder kan findes 10 øvelser til nakken og skulder

<p>1</p> <p>10 Gentagelser</p> <p>1. Øvelse ✓ 2. Øvelse ✓ 3. Øvelse ✓</p>	<p>2</p> <p>10 Gentagelser</p> <p>1. Øvelse ✓ 2. Øvelse ✓ 3. Øvelse ✓</p>	<p>3</p> <p>10 Gentagelser</p> <p>1. Øvelse ✓ 2. Øvelse ✓ 3. Øvelse ✓</p>	<p>4</p> <p>10 Gentagelser</p> <p>1. Øvelse ✓ 2. Øvelse ✓ 3. Øvelse ✓</p>	<p>5</p> <p>10 Gentagelser</p> <p>1. Øvelse ✓ 2. Øvelse ✓ 3. Øvelse ✓</p>
<p>6</p> <p>10 Gentagelser</p> <p>1. Øvelse ✓ 2. Øvelse ✓ 3. Øvelse ✓</p>	<p>7</p> <p>10 Gentagelser</p> <p>1. Øvelse ✓ 2. Øvelse ✓ 3. Øvelse ✓</p>	<p>8</p> <p>10 Gentagelser</p> <p>1. Øvelse ✓ 2. Øvelse ✓ 3. Øvelse ✓</p>	<p>9</p> <p>10 Gentagelser</p> <p>1. Øvelse ✓ 2. Øvelse ✓ 3. Øvelse ✓</p>	<p>10</p> <p>10 Gentagelser</p> <p>1. Øvelse ✓ 2. Øvelse ✓ 3. Øvelse ✓</p>
<p>11</p> <p>10 Gentagelser</p> <p>1. Øvelse ✓ 2. Øvelse ✓ 3. Øvelse ✓</p>	<p>12</p> <p>10 Gentagelser</p> <p>1. Øvelse ✓ 2. Øvelse ✓ 3. Øvelse ✓</p>	<p>13</p> <p>10 Gentagelser</p> <p>1. Øvelse ✓ 2. Øvelse ✓ 3. Øvelse ✓</p>	<p>14</p> <p>10 Gentagelser</p> <p>1. Øvelse ✓ 2. Øvelse ✓ 3. Øvelse ✓</p>	<p>15</p> <p>10 Gentagelser</p> <p>1. Øvelse ✓ 2. Øvelse ✓ 3. Øvelse ✓</p>

 Undgå skader og smerter

 få mere energi

 bliv stærk med dine kollegaer!