

NAKKE OG SKULDER

DER ER NOGET OM SNAKKEN - DU SKAL BEVÆGE NAKKEN

1 NAKKECIRKLER

- Sid oprejst eller stå med skuldrene afslappet.
- Lav langsomme cirkulære bevægelser med nakken, først med uret og derefter mod uret.



2 SKULDERLØFT

- Sid eller stå med skuldrene helt afslappet og sænket.
- Hæv skuldrene op mod ørerne og hold positionen et par sekunder - sænk igen.



3 NAKKESTRÆK MED HÅNDSTØTTE

- Sid eller stå - bøj forsigtigt hovedet mod den ene skulder og læg armen på hovedet til du mærker et stræk.
- Hold stillingen i 10 sekunder og gentag på den anden side.



4 SKULDERRUL

- Sid eller stå med skuldrene afslappet.
- Rul skuldrene fremad i cirkulære bevægelser i 10 sekunder og derefter bagud i 10 sekunder.



5 SPÆTTEHAGE

- Sid eller stå med ryggen oprejst.
- Skub hovedet fremad, så din hage nærmest "glider" mod brystet uden at bøje nakken.
- Hold stillingen i et par sekunder og vend derefter tilbage til startpositionen.



HUSK AT LYTTE TIL DIN KROP OG UNDGÅ SMERTER UNDER ØVELSERNE



OFFICEFIT
STAY ACTIVE WHILE WORKING