

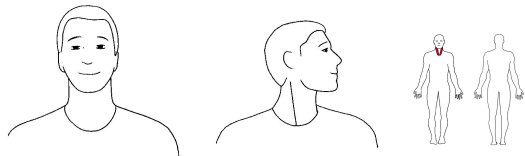


Øvelser til bruk på arbeidsplassen og kontoret. Eller hjemme, på bussholdeplassen, på kino osv.



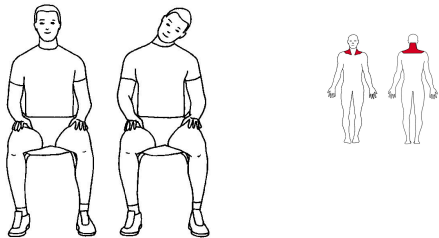
1. Bøye hodet framover

Bøy hodet langsomt framover og senk haken mot brystbenet. Hold 30 sek. Løft rolig opp igjen til utgangsposisjonen og gjenta øvelsen.



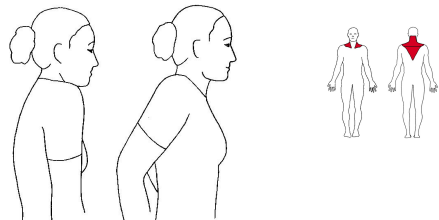
2. Dreie hodet til siden

Drei hodet vekselvis til den ene og andre siden, så langt du klarer.



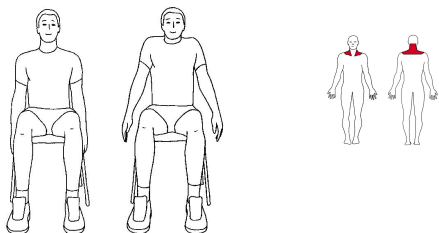
3. Sidebøy av nakke

Sitt oppreist på en stol. Bøy nakken til siden. Forsøk å legge øret på skulderen. Vær påpasselig med at du blir sittende rett og ikke lener hele kroppen over til siden.



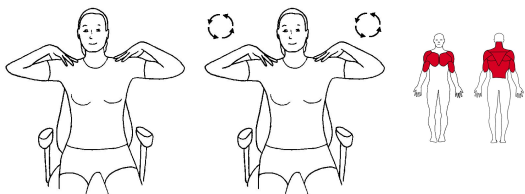
4. Rulle med skuldrene 3

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.



5. Sittende skulderhev

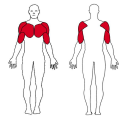
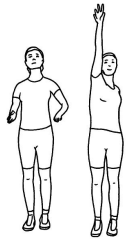
Sitt med armene hengende ned langs siden. Løft skuldrene opp mot ørene og hold i 3-5 sek. Senk skuldrene langsomt tilbake og gjenta øvelsen.



6. Skulder sirkler

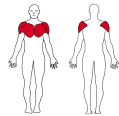
Sitt oppreist og plasser fingertuppene på skuldrene. Tegn store sirkler i luften ved at du fører albue ned og bakover og videre opp og framover. Gjenta øvelsen noen ganger før du tegner sirlene motsatt vei. Da begynner du øvelsen ved å føre albue ned og fram og videre opp og bakover.





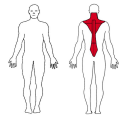
7. Plukke epler

Simulerte "plukk eple-bevegelser". Strekk armene vekselvis høyre og venstre opp i luften og grip etter «epler» i luften.



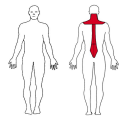
8. Bryst og skuldre 1

Fold hendene bak på ryggen, press brystkassen fram og armene bakover til du kjenner et godt strekk omkring brystet og skuldrene. Hold 30 sek.



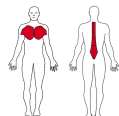
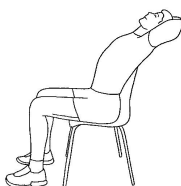
9. "Skyte rygg"

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 30 sekunder, før du retter deg opp igjen og slapper av.



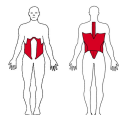
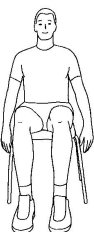
10. Heng over lårene

Sitt med føttene i gulvet. Bøy deg framover til du hviler med overkroppen mot lårene. La hodet og armene henge tungt mot gulvet. Lukk øynene og slapp av et øyeblikk. Trekk pusten rolig.



11. Sittende strekk mot en stolrygg

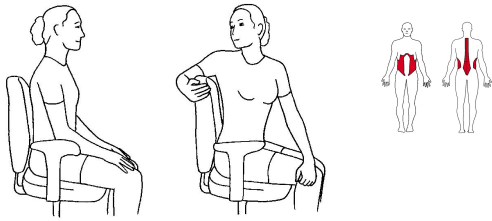
Sitt med hendene foldet bak nakken og hold albuen ut til siden. Len deg bakover inntil du kjenner at det strekker i ryggen, mellom skulderbladene, i bryst og skuldre. Hold stillingen i 30 sek.



12. Sittende sidebøy med strekk av motsatt arm over hodet

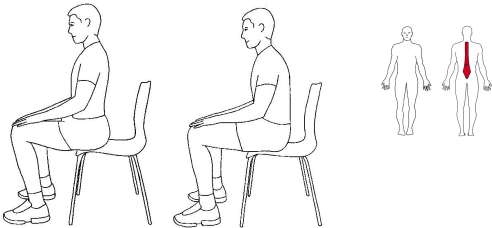
Sitt med armene ned langs siden. Strekk varsomt den ene armen ned mot gulvet samtidig som du strekker den andre armen over hodet. Unngå å rotéere overkroppen. Hold stillingen i 3-5 sek og vend tilbake til utgangsposisjonen.





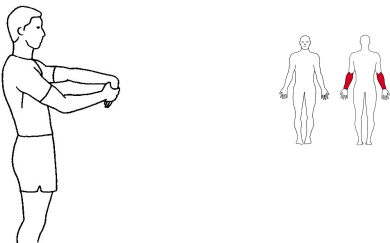
13. Sittende rotasjon av overkroppen

Sitt med rett rygg og roter overkroppen til den ene siden. Forsøk å legg armen over stolryggen og dreier til du kjenner at det strekker langs ryggspylen og i overkroppen generelt. Hold stillingen 15-20 sek. og roter til motsatt side.



14. Sittende svai og krum i korsryggen

Sett deg litt fram på stolen. Krum og svai i korsryggen, ved at du vipper bekkenet fram og tilbake.



15. Underarm 2

Hold en strak arm framfor brystet og vend håndflaten ned. Grip omkring fingrene med den andre hånden og trekk hånden ned og bakover, slik at håndflaten vender mot deg. Når du kjenner at det strekker på oversiden av underarmen, så holder du 30 sek. Bytt arm.



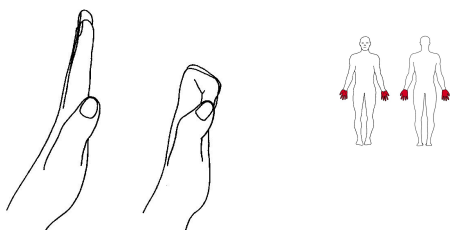
16. Rulle håndledd 1

Knytt neven og rull håndleddet, først en vei og så den andre veien. Bytt hånd.



17. Åpne og lukk hånden

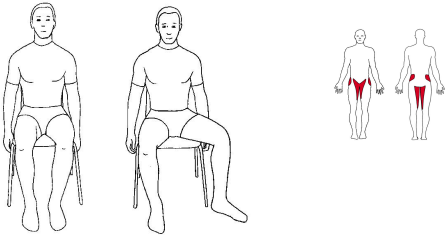
Lukk hånden og knytt neven. Deretter åpner du hånden og strekker og spriker med fingrene.



18. Bøye ytter- og mellomledd i fingrene

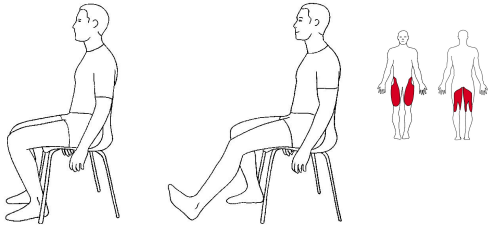
Strekk og samle alle fingrene. Bøy alle fingrene i mellomleddet som om du lager et "karategrep".





19. Sittende hofte abduksjon

Sitt på en stol. Flytt den ene foten ut mot siden så langt du klarer. Bevegelsen skal kun skje i hoften. Flytt foten tilbake. Bytt fot.



20. Sittende benstrekk

Sitt på en stol. Strekk fram det ene benet og sett hælen i golvet. Før benet tilbake til utgangsstillingen og bytt deretter ben.



21. 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.

