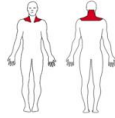
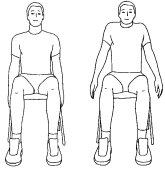


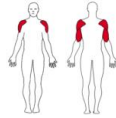
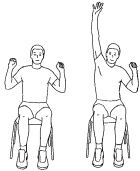
Ta en rörelsepaus på stolen!



1. Axellyft

Sitt med armarna hängande ned längs sidan av kroppen. Andas in och Lyft upp axlarna mot öronen och håll i 3-5 sek. Sänk axlarna långsamt och upprepa övningen.

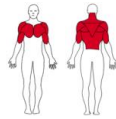
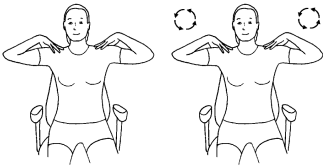
Reps: 5



2. "Plocka äpplen"

Sträck växelvis armarna upp mot taket och grip i luften som om du plockar äpplen.

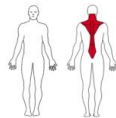
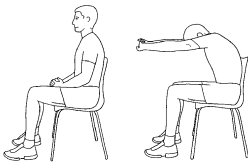
Reps: 10-20



3. Cirklar

Sitt rakt och placera fingertopparna på axlarna. Rita stora cirklar i luften genom att föra armbågarna nedåt/bakåt, och sedan uppåt/framåt. Upprepa övningen några gånger, och rita sedan cirkelarna åt motsatt håll. Då börjar du övningen genom att föra armbågarna nedåt/framåt och uppåt/bakåt.

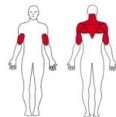
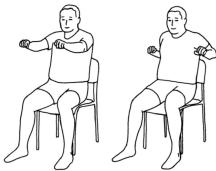
Reps: 10-20



4. "Skjuta rygg"

Sitt stadigt på en stol. Sträck armarna framåt samtidigt som du krummar ryggen (som en katt skjuter rygg). När du känner att det sträcker mellan skulderbladen/i ryggen rätar du upp dig igen och slappnar av.

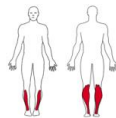
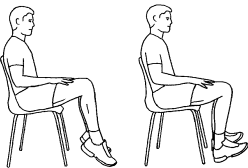
Reps: 10



5. Rodd utan redskap

Sitt lite längre fram på en stol med raka armar framför dig. För armarna in mot bröstet som om du rör och dra ihop skulderbladen. För armarna fram igen. Upprepa. *Om du utför en större "gungande" rörelse som avslutar med överkroppen något bakåtlutad så aktiveras även magmusklerna.

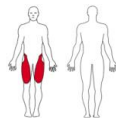
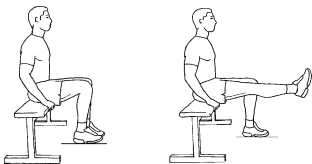
Reps: 10-20



6. Tå och hällyft

Sitt med bägge fötterna på golvet. Rulla fram på tårna och lyft hälarna upp mot golvet. Rulla sedan tillbaka på hälarna och dra upp tårna mot taket.

Reps: 10-20

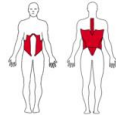
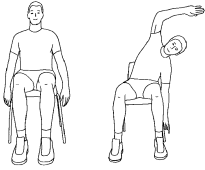


7. Knästräck

Sitt på en stol eller en bänk. Sträck det ena benet. Håll kvar några sekunder. Upprepa och byt ben. Stegra genom att sätta på en viktmanchett 1-2 kg.

Reps: 10-20

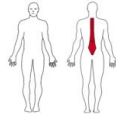
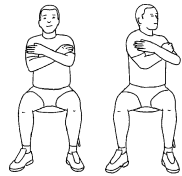




8. Sidböjning med motsatt arm över huvudet

Sitt med armarna hängande längs sidan av kroppen. Sträck försiktigt den ena armen ned mot golvet samtidigt som du sträcker den andra armen över huvudet. Undvik att rotera överkroppen. Håll positionen i 5 sek. och vänd tillbaka till startpositionen.

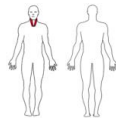
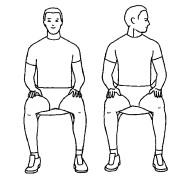
Reps: 10-20



9. Rotation av överkropp

Sitt på en stol med armarna korsade framför bröstet. Vrid överkroppen långsamt från sida till sida och följ rörelsen med blicken.

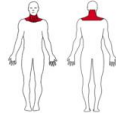
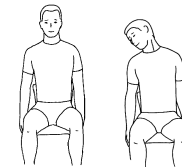
Reps: 10



10. Rotation av nacke

Sitt upprest på en stol. Roterar huvudet åt vänster och därefter åt höger.

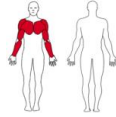
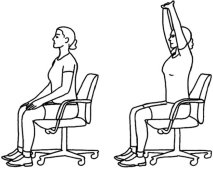
Reps: 10



11. Töjning av nacken

Sitt på en stol och sträck i ryggen. Håll fast med båda händerna under stolen. Böj huvudet lite till sidan och bakåt så att du känner att det töjer på motsatt sida av nacken/halsen.

Reps: 2 , Varaktighet: 30 sek



12. Armsträck med knäppta händer

Knäpp händerna och sträck ut armarna med handflatorna uppåt så högt du kan mot taket. Andas in när du utför övningen. Andas ut och kom lugnt tillbaka till den ursprungliga positionen.

Reps: 5

