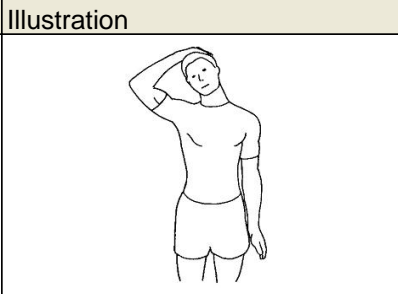
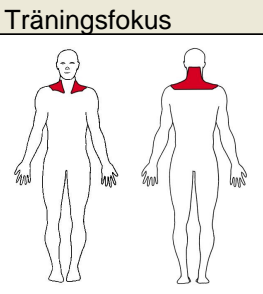
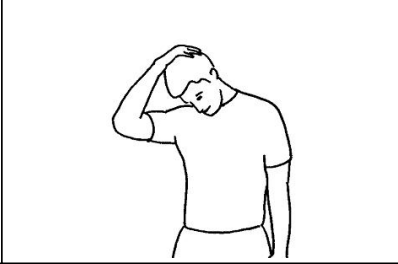
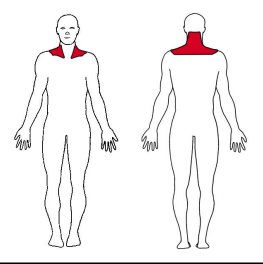
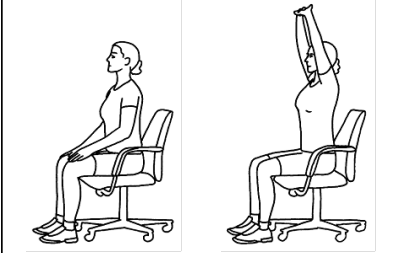
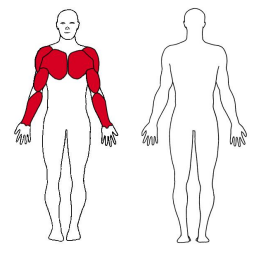
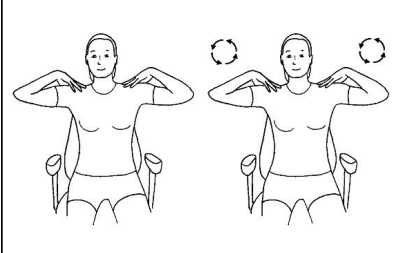
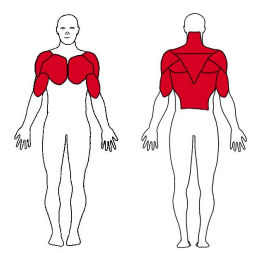
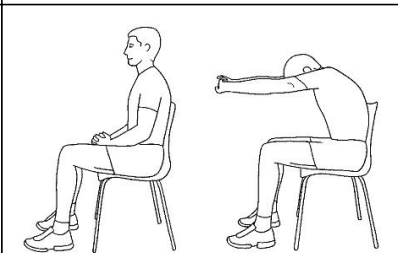
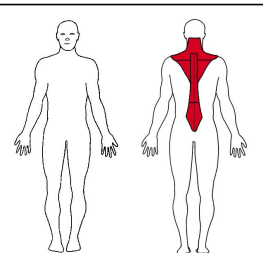
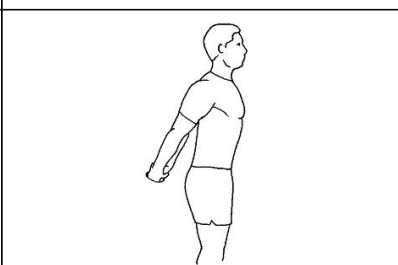
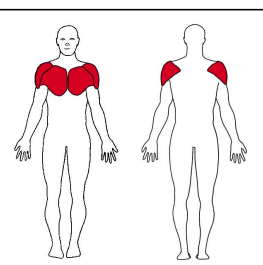


## Kontorsövningar

Övningar som du kan utföra på kontoret för att öka rörelse och cirkulation.

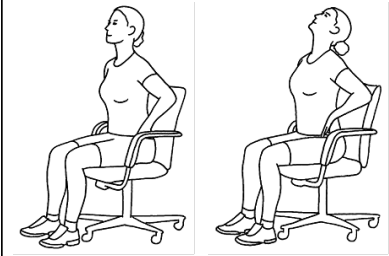
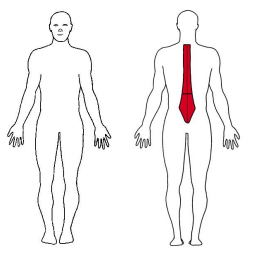
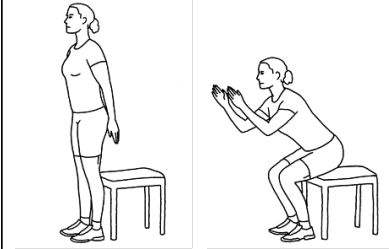
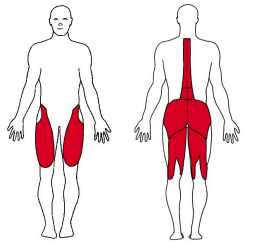
Övning	Illustration	Träningsfokus	Övningsdata	Kommentar
1 - Nacke 1				Luta huvudet försiktigt mot axeln. Lägg handen på huvudet med ett lätt tryck så att det sträcker i utsidan av nacken. Låt motsatt arm och axel hänga tungt ner. Håll i 30 sek. och upprepa åt motsatt sida.
2 - Nacke 2				Luta huvudet snett nedåt med näsan mot armhålan. Lägg samma sidas hand på bakhuvudet med ett lätt tryck så att det sträcker i nacken på motsatt sida. Låt motsatt arm och axel hänga tungt ner. Håll i 30 sek. och upprepa åt motsatt sida.
3 - Armsträck med knäpta 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.  Kan även utföras stående
4 - Axel 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 cirklarna åt motsatt håll. Då börjar du övningen genom att föra armbågarna nedåt/framåt och uppåt/bakåt.
5 - "Krumma rygg"				Sitt med händerna vikta över knäna. Lyft armarna och sträck de framåt samtidigt som du krummar ryggen. När du känner att det sträcker mellan skulderbladen/i ryggen håller du positionen 30 sekunder innan du rätar upp dig igen och slappnar av.
6 - Bröst och axlar 1				Knyt händerna bakom ryggen, tryck fram bröstkorgen och armarna bakåt, tills du känner att det sträcker ordentligt runt bröstet och axlarna. Håll 30 sek.



[Se video av dina övningar](#)

## Kontorsövningar

Övningar som du kan utföra på kontoret för att öka rörelse och cirkulation.

Övning	Illustration	Träningsfokus	Övningsdata	Kommentar
7 - Sittandes kurvad korsrygg				Sitt på en stol med händerna på höfterna. Tryck magen framåt och titta upp i taket så att du svankar i nedre delen av ryggen. Håll positionen i några sekunder och kom lugnt tillbaka till utgångsläget.  Kan även utföras stående
8 - Knäböj med stol				Placera stolen bakom dig. Stå med rak rygg och med fötterna axelbrett isär. Lyft armarna upp framför bröstet. Böj i höfterna och knäna och sänk dig ner till sätet så att du nästan berör kanten på stolen. Tryck ifrån och kom upp igen. Håll ryggen rak och blicken rakt fram.



[Se video av dina övningar](#)