



DJURÖNÄSET



Bra pausövningar från Ergonomen



Bra pausövningar ökar cirkulationen

Gör minst 2 övningar som paus från ditt stillasittande/stående. Nedan ser ni fyra förslag på "serier" av övningar ni kan göra. Dvs. övning 1-2 är en serie, övning 3-4 en serie osv. Alternera mellan serierna så att ni aktiverar flera delar av kroppen under dagen.



1. Stående "pancake"

Stå med brett avstånd mellan fötterna. Håll armarna i kors över bröstkorgen. Skjut bak höften och böj överkroppen framåt med en neutral rygg. Stanna rörelsen när du inte längre kan hålla ryggen neutral. Skjut fram höfterna och lyft upp överkroppen till utgångspositionen. Kom ihåg att hålla knäna raka genom hela rörelsen.

Repetitioner: 20



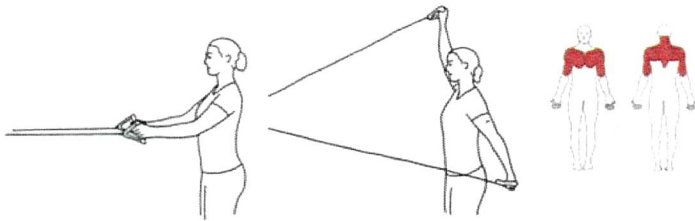
2. Squat to stand

Ställ dig höftbrett. Böj överkroppen framåt och sätt händerna mot golvet. Ta tag med fingrarna om tårna och sätt dig på huk. Skjut sedan upp höfterna mot taket och släpp tårna med fingrarna. Res dig upp till stående igen. Upprepa från start.

Repetitioner: 15



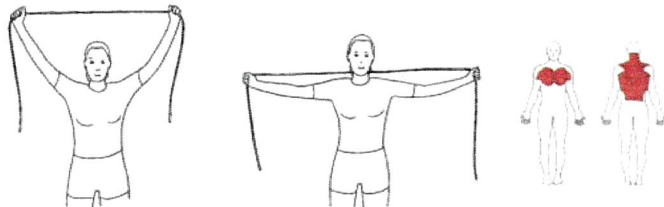
Bra pausövningar ökar cirkulationen



3. Kryssdrag från axelhöjd m. raka armar

Håll armarna rakt framför bröstet och gummibandet lätt spänt mellan händerna. Svinga upp den ena armen mot taket, medan den andra armen svingar ner och bak förbi höften (håll båda handflatorna vända framåt) - och andas ut samtidigt. Vänd tillbaka till startposition och andas in samtidigt. Håll båda handflatorna vända framåt.

Repetitioner: 20



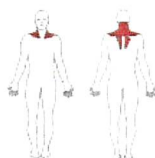
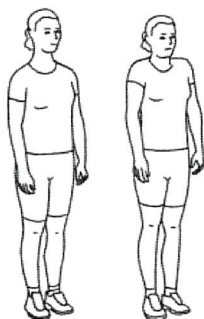
4. Vertikal armsving m/elastiskt band

Håll bandet lätt spänt med raka armar över huvudet. Dra ner armarna tills de pekar rakt ut åt sidan samtidigt som du andas ut. Släpp långsamt tillbaka samtidigt som du andas in.

Repetitioner: 20



Bra pausövningar ökar cirkulationen

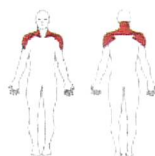


5. Höj och sänk axlarna

Dra upp axlarna så högt upp som möjligt och släpp sedan ner axlarna igen. Börja rörelsen långsamt upp och ner men öka tempot gradvis för att tydligt känna ökad värme i axelpartiet.

Kan även utföras sittande.

Repetitioner: 20



6. Nacke och axel

Placera händerna bakom ryggen, sänk vänster axel och luta huvudet åt höger. Håll i 30 sek. och upprepa övningen åt den andra sidan.

Varaktighet: 30 sek



Bra pausövningar ökar cirkulationen

