

ÅBN OP I SKULDRENE

PRINTER ØVELSEN

1

Stå oprejst med fødderne i skulderbreddes afstand. Bøj albuerne til 90 grader med håndfladerne vendt opad.



2

Drej underarmene udad, så skuldrene åbner op, og brystet skydes frem. Hold strækket i 5 sekunder, og gentag efter behov



Vidste du at..

Regelmæssige skulderøvelser i arbejdstiden kan reducere smerter i nakke, skuldre og arme og potentielt mindske langtidssygefraværet med op til 13%? (Andersen L. 2022)



Guldet i
hverdags-
bevægelsen

GANG I BENENE

SKRIVEBORDSØVELSEN

1

Stå oprejst ved dit skrivebord, med hoftebreddes afstand mellem fødderne. Løft nu hælene fra gulvet sådan at du kommer op på tå.



2

Bagefter løfter du tæerne så du får vægten på hælene



Vidste du at..

Bevægelse i benene øger blodcirkulationen og reducerer risikoen for hævede fødder?



OFFICEFIT
STAY ACTIVE WHILE WORKING

Guldet i
hverdags-
bevægelsen

STRÆK RYGGEN UD

KAFFE ØVELSEN

1

Stå med hofte breddes afstand mellem fødderne. Placer dine hænder i lænden.



2

Læn dig nu bagover. Lav øvelsen et par gange



Vidste du at..

Ryggen har seks bevægelsesretninger: frem, tilbage, rotation til højre og venstre samt sidebøjning til højre og venstre. Hvor mange af disse retninger bruger du i din hverdag?



OFFICEFIT
STAY ACTIVE WHILE WORKING

Guldet i
hverdags-
bevægelsen

GANG I HJERNEN

MØDELOKALE ØVELSEN

1

Stil dig med fødderne i hoftebreddes afstand.



2

Spænd op i maven og bøj i knæene, som om du skal sætte dig på en usynlig stol. Få vægten tilbage på hælene



Vidste du at..

Når du øger blodcirkulationen i kroppen – for eksempel ved at lave et par squats – forbedrer du samtidig din koncentrationsevne?



OFFICEFIT
STAY ACTIVE WHILE WORKING

Guldet i
hverdags-
bevægelsen

SPÆTTEHAGEN

BIL ØVELSEN

1

Sid i bilen med hænderne godt placeret på rettet med blikket rettet fremad.



2

Træk hagen tilbage mod ørene. Undgå at bøje hovedet ned eller op, så blikket bevares lige frem.



Vidste du at..

Denne øvelse er effektiv til at lindre hovedpine og spændinger i nakken?



OFFICEFIT
STAY ACTIVE WHILE WORKING

Guldet i
hverdags-
bevægelsen

BEVÆGELSE I RYGGEN

PAUSE ØVELSEN

1

Bøj armene ud til siden med håndfladerne fremad.



2

Roter overkroppen fra side til side. Sørg for at holde hofter og ben i ro under øvelsen.



Vidste du at..

Der ofte er forskel på mobiliteten mellem højre og venstre side? Hvilken side er din mindst bevægelige?



OFFICEFIT
STAY ACTIVE WHILE WORKING