

STÅENDE PROGRAM TIL HJEMMEKONTOR



LET'S GO!



1



3



2



4



5



6



7



8

Øvelse 1: En skikkelig kontorstrekk

- Strekk armene så høyt opp i været som du kan, dett ned og rull sakte opp igjen
- Gjenta 2-3 ganger

Øvelse 2: Rulle på skuldrene

- Trekk skuldrene mot ørene mens du puster inn, hold i 10 sek, pust ut og slipp skuldrene ned
- Gjenta 3 ganger
- Rull skuldrene sakte bakover 10 ganger
- Rull skuldrene sakte fremover 10 ganger

Øvelse 3: Uttøying av nakke (øvre trapezius)

- Hodet faller til siden, benytt hånden for å få en ekstra strekk
- Hold i 30 sek per side og gjenta 2-3 ganger

Øvelse 4: Bryst og rygg

- Fold hendene foran kroppen, strekk ut armene og hold i 30 sek
- Fold hendene bak kroppen, strekk bak armene og hold i 30 sek
- Gjenta 2-3 ganger

Øvelse 5: Korsrygg

- Plasser høyre hånd på venstre hofte og venstre hånd på korsryggen
- Pust inn - rett opp ryggen
- Pust ut - roter overkropp mot venstre og hold i 30 sek
- Bytt side og gjenta 2-3 ganger

Øvelse 6: Gomukhasana

- Høyre hånd over skulder, venstre hånd under skulder
- Ta tak i armene på ryggen og hold i 30 sek
- Bytt arm og gjenta 2-3 ganger

Øvelse 7: Arm-strekk

- Strekk begge armene ut til siden med strake håndflater
- Forsøk å strekke fingertuppene inn mot hodet

Øvelse 8: Stående hofte-uttøying

- Begynn med samlede ben, plasser høyre fot foran i 90 grader (utfallsposisjon)
- Bli stående i denne posisjonen i 30 sek
- Bytt fot og gjenta 2-3 ganger

Øvelse 9: Shake det ut!

- Rist løs hele kroppen
- Gi deg selv et klapp på skulderen og si "du gjør en god jobb!"

SITTENDE PROGRAM TIL HJEMMEKONTOR



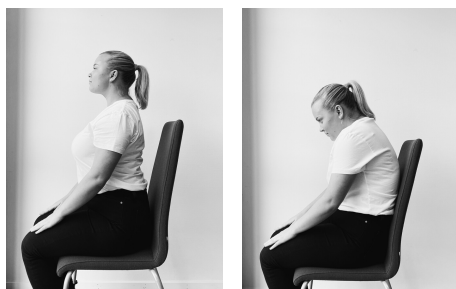
LET'S GO!



1



2



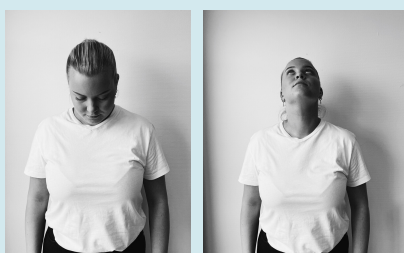
3



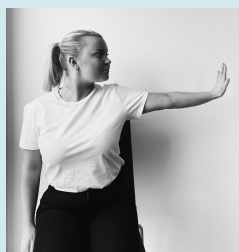
4



5



7



8



9



Øvelse 1: En skikkelig kontorstrekk

- Strekk armene så høyt opp i været som du kan, dett ned og rull sakte opp igjen
- Gjenta 2-3 ganger

Øvelse 2: Katt-kamel øvelsen

- Sitt på en stol, plasser fotsålene i gulvet og armene på lårene
- Strekk brystet frem (katt-posisjon) og hold i 20 sek
- Trekk til deg brystet (kamel-posisjon) og hold i 20 sek
- Gjenta 2-3 ganger

Øvelse 3: Bharadvajasna

- Sitt på en stol, plasser begge ben til høyre med bøyde knær og fotsåler i gulvet
- Hold armene på begge sider av stolryggen
- Pust godt inn, vri overkroppen mot venstre og se over venstre skulder mens du puster ut
- Bytt side og gjenta 2-3 ganger

Øvelse 4: Strekk i siden

- Spre beina litt fra hverandre, strekk ene håndflaten mot gulvet og den andre mot taket
- Se mot taket og hold i 30 sek
- Bytt side og gjenta 2-3 ganger

Øvelse 5: Ja-nei-nakke

- Utgangsposisjon er: hodet i senter
- Senk haka rolig ned mot brystet, hold i 3-5 sek
- Flytt blikket opp mot taket, hold i 3-5 sek
- Utfør øvelsen i 30 sek

Øvelse 6: Sirkler med bekkenet

- Armer kan plasseres langs kroppen eller på stolen
- Beveg bekkenet rolig i sirkler
- Lag små sirkler i 20 sek retning med klokken
- Bytt retning og gjenta i 20 sek

Øvelse 7: Arm-strekk

- Sitt med strak rygg på stolen
- Strekk begge armene ut til siden med strake håndflater
- Forsøk å strekke fingertuppene inn mot hodet

Øvelse 8: Uttøying av nakke (øvre trapezius)

- Hodet faller til siden, benytt hånden for å få en ekstra strekk
- Hold i 30 sek per side og gjenta 2-3 ganger

Øvelse 9: Hofte-uttøying

- Stå med rett kropp bak en stol (hold i stolen for bedre balanse)
- Ta tak i høyre fot, trekk den opp mot rumpa og skyt frem hoften
- Hold posisjon i 30 sek, bytt fot og gjenta 2-3 ganger

Øvelse 10: Shake det ut!

- Rist løs hele kroppen
- Gi deg selv et klapp på skulderen og si "du gjør en god jobb!"