

REJS DIG. LAV DE HER.

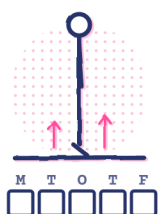
Øvelser til pladsen ved siden af dit skrivebord. Tape den op på din skærm.



STOLESQUAT

10 GENT.

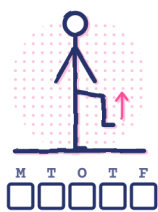
Sæt dig tilbage mod stolen, rejs dig rank.



STÅENDE LÆGLØFT

15 GENT.

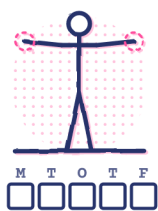
Kom op på tæerne, og sænk dig så langsomt.



STÅENDE MARCHERING

20 GENT.

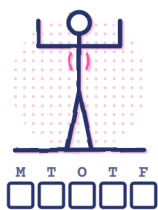
Knæene højt, armene svinger, først den ene side, så den anden.



ARMCIRKLER

10 GENT.

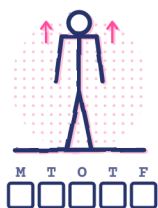
Arme ud, små cirkler, lidt større hver gang.



BRYSTÅBNER

20 S

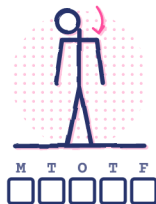
Arme op som en målstolpe, pres skulderbladene sammen, hold i 20 sekunder.



SKULDERTRÆK

12 GENT.

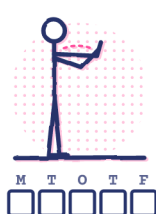
Skuldrene op til ørerne, og lad dem så falde.



NAKKESTRÆK TIL SIDEN

15 S PR. SIDE

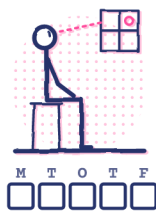
Øre mod skulder, 15 sekunder på hver side.



HÅNDLEDS- OG UNDERARMSSTRÆK

15 S PR. SIDE

Arm ud, fingrene op, træk dem blidt tilbage med den anden hånd. 15 sekunder pr. side.



20-20-20 ØJENPAUSE

20 S

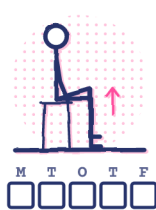
Kig på noget langt væk i 20 sekunder. Du må gerne blinke.



SIDDENDE LÆGLØFT

15 GENT.

Hælene op, hælene ned, uden at forlade stolen.



SIDDENDE MARCHERING

20 GENT.

Sid rank, og løft det ene knæ og så det andet.