

REIS DEG. GJØR DISSE.

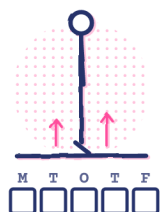
Øvelser for plassen ved skrivebordet. Teip denne på skjermen din.



STOLKNEBØY

10 REPS

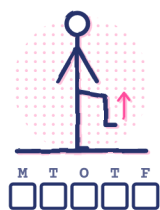
Sett deg bakover mot stolen, reis deg rak.



STÅENDE TÅHEV

15 REPS

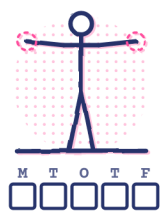
Reis deg opp på tærne, og senk deg sakte ned.



STÅENDE MARSJ

20 REPS

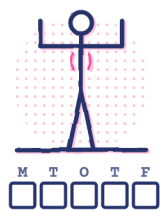
Knærne høyt, armene svingende, én side og så den andre.



ARMSIRKLER

10 REPS

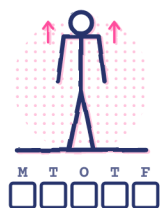
Armene ut, små sirkler, litt større hver gang.



BRYSTÅPNER

20 S

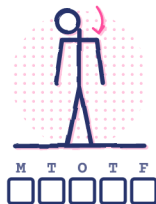
Armene opp som en målstolpe, klem skulderbladene sammen, hold i 20 sekunder.



SKULDERTREKK

12 REPS

Skuldrene opp til ørene, og la dem så falle.



NAKKESTREKK TIL SIDEN

15 S PER SIDE

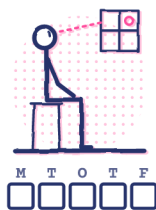
Øret mot skulderen, 15 sekunder per side.



STREKK FOR HÅNDLEDD OG UNDERARM

15 S PER SIDE

Armen ut, fingrene opp, dra dem forsiktig tilbake med den andre hånden. 15 sekunder per side.



20-20-20 ØYEPAUSE

20 S

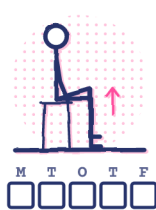
Se på noe langt unna i 20 sekunder. Det er lov å blunke.



SITTENDE TÅHEV

15 REPS

Hælene opp, hælene ned, uten å forlate stolen.



SITTENDE MARSJ

20 REPS

Sitt rak og løft ett kne, så det andre.