

Utformet til : Kommunehus Kommunen På arbeidsplassen/ved kontorpulten
Utformet av : Toril Sæther Dato : 13.04.2018



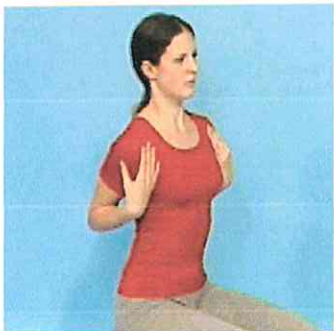
Sitt

A)Løft skuldrene/pust inn - senk skuldrene/pust ut/ slapp av.

Repeter __5__ ganger.

B Lave skuldre: Trekk skulderbladene sammen ,forsiktig i starten.
Dette gir også tøying av brystmuskulatur.
Rep 5g

© PhysioTools Ltd

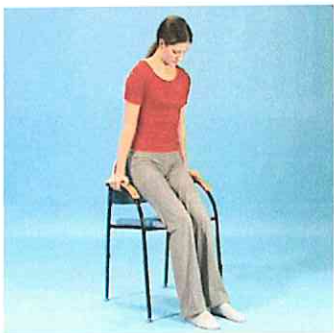


Sitt med fingrene på skuldrene.Trekk skulderbladene ned og sammen

Beveg albueene fram,opp og bakover.

Repeter __5-8__ ganger

© PhysioTools Ltd



A)Sittende på en stol. Rett i ryggen.Trekk skulderbladene ned og sammen.
Ta tak i armlenene på stolen og løft opp bakenden fra stolen ved å strekke armene og presse skuldrene ned. Hold stillingen i ca 5sek
Repeter _3-6__ ganger.

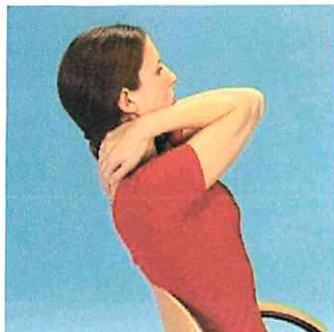
© PhysioTools Ltd



Stå med ryggen mot en vegg evt sitt på stol
Bøy godt i knær og hofte
Press hendene mot veggens.Trekk navel/mage mot rygg Stram magemusklene slik at du presser ryggen i kontakt med veggens/ryggstø. Hold i 5 sek

Repeter _5-10__ ganger.

© PhysioTools Ltd



Sitt på en stol med hendene foldet bak nakken.

Samtidig som du trekker pusten presser du skuldrene over kanten av ryggstøtten. Len deg tilbake for å strekke deg ut. Hold i 5-10 sek
Pust ut

Repeter 5 ganger.

© PhysioTools Ltd



Sitt rett i ryggen med føttene stødig i gulvet.

Trekk skulderbladene sammen. Strekk armene bakover og nedover med håndflatene vendt utover.

Hold i 5 sek

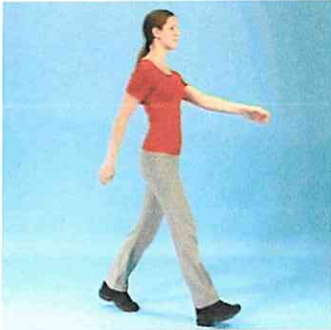
Repeter 3 ganger.

Husk å strekke albuen

© PhysioTools Ltd

Utformet til : Kommunehus Kommunen
Utformet av : Toril Sæther

Aktiviteter utenfor arbeidsplass
Dato : 13.04.2018



Gå med litt fart og sleng med armene!

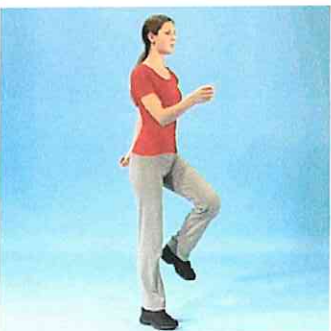
© PhysioTools Ltd



Stå.

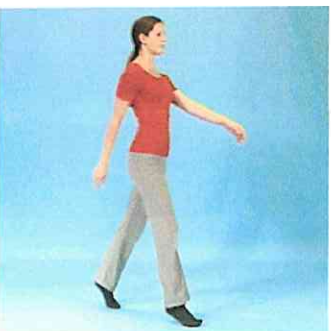
Gå opp og ned i trapp.

© PhysioTools Ltd

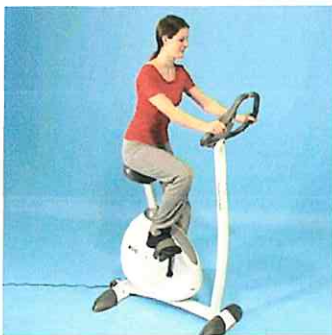


Stående/gående
Høye kneløft

© PhysioTools Ltd



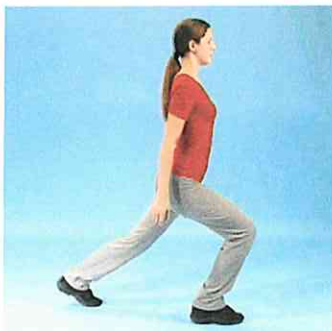
Gå på tærne i _30_ sek. av gangen



Sykling: ca 10-20 minutter

Som Oppvarming
og for Sirkulasjon
Bevegelse
Styrke

© PhysioTools Ltd



Stå rett. Ta ett steg forover og overfør kroppstynghden på det fremre benet.
(Evt støtte m 1 hånd) Stå i 4-5 sek.

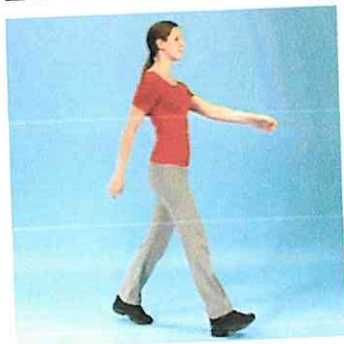
Skyv fra med det fremre benet slik at bena kommer tilbake ved siden av hverandre. Gjenta med det andre benet.

Start med_6_rep(2.hvert bein), øk etterhvert.

© PhysioTools Ltd

Utformet til : Kommunehus, Kommunen
Utformet av : Toril Sæther

Aktiviteter utenfor arbeidsplass
Dato : 13.04.2018



Gå med litt fart og sleng med armene!

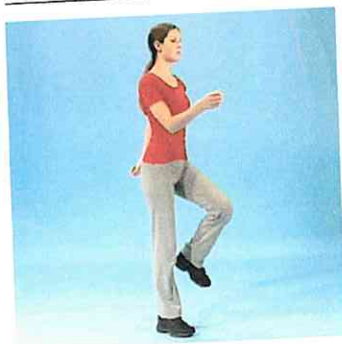
© PhysioTools Ltd



Stå.

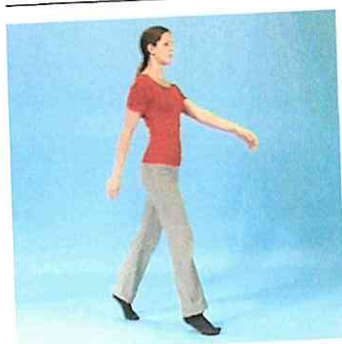
Gå opp og ned i trapp.

© PhysioTools Ltd



Stående/gående
Høye kneløft

© PhysioTools Ltd



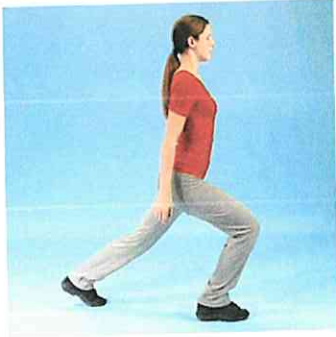
Gå på tærne i _30_ sek. av gangen



Sykling: ca 10-20 minutter

Som Oppvarming
og for Sirkulasjon
Bevegelse
Styrke

© PhysioTools Ltd



Stå rett. Ta ett steg forover og overfør kroppstynghden på det fremre benet.
(Evt støtte m 1 hånd) Stå i 4-5 sek.
Skyv fra med det fremre benet slik at bena kommer tilbake ved siden av
hverandre. Gjenta med det andre benet.

Start med_6_rep(2.hvert bein), øk etterhvert.

© PhysioTools Ltd

Utformet til : Kommunehus Kommunen På arbeidsplassen/ved kontorpulten
Utformet av : Toril Sæther Dato : 13.04.2018



Sitt

A)Løft skuldrene/pust inn - senk skuldrene/pust ut/ slapp av.

Repeter __5__ ganger.

B Lave skuldre: Trekk skulderbladene sammen ,forsiktig i starten.
Dette gir også tøying av brystmuskulatur.
Rep 5g

© PhysioTools Ltd

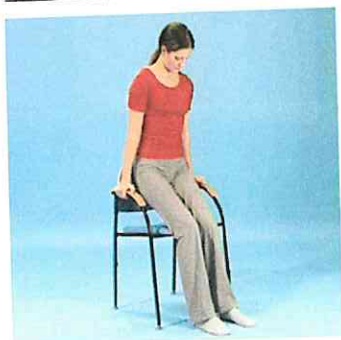


Sitt med fingrene på skuldrene.Trekk skulderbladene ned og sammen

Beveg albueene fram,opp og bakover.

Repeter __5-8__ ganger

© PhysioTools Ltd



A)Sittende på en stol. Rett i ryggen.Trekk skulderbladene ned og sammen.
Ta tak i armlenene på stolen og løft opp bakenden fra stolen ved å strekke armene og presse skuldrene ned. Hold stillingen i ca 5sek
Repeter __3-6__ ganger.

© PhysioTools Ltd



Stå med ryggen mot en vegg evt sitt på stol

Bøy godt i knær og hofter

Press hendene mot vegg.Trekk navel/mage mot rygg Stram magemusklene slik at du presser ryggen i kontakt med vegg/ryggstø. Hold i 5 sek

Repeter __5-10__ ganger.



Sitt på en stol med hendene foldet bak nakken.

Samtidig som du trekker pusten presser du skuldrene over kanten av ryggstøtten. Len deg tilbake for å strekke deg ut. Hold i 5-10 sek
Pust ut

Repeter 5 ganger.

© PhysioTools Ltd



Sitt rett i ryggen med føttene stødig i gulvet.

Trekk skulderbladene sammen. Strekk armene bakover og nedover med håndflatene vendt utover.

Hold i 5 sek

Repeter 3 ganger.

Husk å strekke albuen

© PhysioTools Ltd