





Bevægende morgenmøde hos fysioterapeuterne i City 2 ☺

| | |
|---|--|
| <p>Kig fra side til side 5 gange. Læg hovedet tilbage og frem 5 gange.</p> |  |
| <p>Op og stå: Træk vejret dybt 3 gange, mens armene løftes ud til siderne – op over hovedet – og ned igen.</p> |  |
| <p>Stræk armene op over hovedet og lav sidebøjninger til hver side 3 gange. Drej kroppen fra side til side – kig bagud. Gentag 3 gange til hver side.</p> |  |
| <p>Bevæg den øverste del af ryggen: Sæt numsen helt tilbage i sædet, stræk armene op over hovedet og lav ryk bagud med armene, så ryggen presses mod stoleryggen. Gentag nogle gange. Ryk numsen længere frem og gentag øvelsen. Godt for holdningen!</p> |  |

| | |
|---|--|
| <p>Hold elastikken i løftet strakt arm. Tag nu fat i den anden ende og træk ned og tilbage. Gentag 10 gange med hver arm.</p> |  |
| <p>Tag elastikken om begge ankler. Hold den ene fod tilbage, den anden strækkes helt og ned igen 10 gange. Gentag med det modsatte ben.</p> <p>Bagsiden af låret skal også trænes: Behold elastikken omkring anklerne og hold benene strakte. Bøj og stræk det ene ben 10 gange, og gentag derefter med det modsatte ben.</p> |  |
| <p>Rejse-sætte-sig-øvelsen: Spænd op i bækkenbunden og sug maven ind. I roligt tempo rejser og sætter du dig på stolen 10 gange. Øvelsen kan du gentage alle vegne. Den styrker mange muskler i kroppen.</p> <p>Gentag mange gange om dagen :-)</p> |  |
| <p>Alle øvelser kan laves på arbejdspladsen i løbet af dagen og bagefter derhjemme.</p> <p>God fornøjelse :-)</p> <p>Hilsen Janne</p> |  |