

NAKKE-SKULDER UDSPÆNDING

Vi arbejder ofte med hovedet fremskudt eller drejet. Derfor har vi brug for at få udspændt vores nakke- og skuldermuskler.

- Lad venstre øre falde mod venstre skulder – uden at løfte venstre skulder
- Læg venstre hånd på hovedet, så fingerspidserne hviler på det øverste af højre øre
- Støt hovedet, uden at mase, i at gå til venstre, samtidig med, at du presser højre skulder ned mod gulvet

Ved denne øvelse skal du kunne mærke udspændingen fra bag højre øre og ud mod højre skulder.

Hold stillingen i 25-30 sekunder. Gentag derefter øvelsen til modsatte side.

Slap så vidt muligt af i alle andre muskler.

Øvelserne har størst effekt, hvis du gentager dem 3-4 gange til hver side.



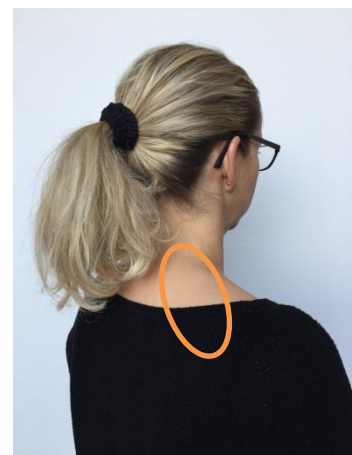
NAKKE-SKULDER UDSPÆNDING

Vi arbejder ofte med skuldrene let løftede. Derfor har vi brug for, at få udspændt vores nakke- og skuldermuskler.

- Lad venstre øre falde mod venstre skulder – uden at løfte venstre skulder
- Træk hagen ind, og lad hovedet falde skråt frem til venstre
- Læg venstre hånd på baghovedet, så fingrene peger nedad. Støt hovedet i at gå skråt fremad til venstre, mens du presser højre skulder ned mod gulvet
- Flyt lidt på hånden, drej lidt med hovedet – find det sted, hvor det strammer mest og bliv der

Ved denne øvelse skal du kunne mærke udspændingen i musklerne over skulderbladet og op i nakken.

Hold stillingen i 25-30 sekunder. Gentag derefter øvelsen til modsatte side. Slap så vidt muligt af i alle andre muskler. Øvelserne har størst effekt, hvis du gentager dem 3-4 gange til hver side.



BRYSTMUSKEL UDSPÆNDING

Da vi alle arbejder med armene foran kroppen, bliver vores brystmuskler nemt for korte, hvilket kan være med til at give fremtrukne skuldre og krum ryg. Stil dig med venstre side til en væg, ca. en halv meter fra væggen.

- Stil dig i gangstilling med venstre ben forrest
- Læg venstre hånd med lillefingersiden mod væggen, skråt bagved kroppen, lidt over skulderhøjde, med håndfladen pegende mod loftet
- Albuen skal være strakt, og skulderen afslappet
- Hold denne stilling, og drej kroppen væk fra væggen

Ved denne øvelse skal du kunne mærke udspændingen i musklerne på forsiden af skulderen og ned på brystet.

Hold stillingen i 25-30 sekunder. Gentag derefter øvelsen til modsatte side.

Slap så vidt muligt af i alle andre muskler.

Øvelserne har størst effekt, hvis du gentager dem 3-4 gange med hver arm.



UDSPÆNDING AF OVERSIDEN AF UNDERARMEN

Når du arbejder med et redskab i hånden, f.eks. en mus, en kniv, et værktøj, et bilrat eller arbejder med mange bevægelser i håndleddet, kan der være brug for at få udspændt underarmens muskler.

- Stræk højre arm ud foran kroppen med fingrene pegende nedad – albuen skal være strakt og højre skulder skal være afslappet
- Tag med venstre hånd om højre håndryg, og træk hånden ind mod kroppen
- Mærk dig frem i hvilken retning, hånden skal trækkes, for at det strammer mest

Ved denne øvelse skal du kunne mærke udspændingen på oversiden af underarmen eller på ydersiden af albuen.

Hold stillingen i 25-30 sekunder. Gentag derefter øvelsen til modsatte side.

Slap så vidt muligt af i alle andre muskler.

Øvelserne har størst effekt, hvis du gentager dem 3-4 gange med hver arm.



UDSPÆNDING AF UNDERSIDEN AF UNDERARMEN

Når du arbejder med et redskab i hånden, f.eks. en mus, en kniv, et værktøj, et bilrat eller arbejder med mange bevægelser i håndleddet, kan der være brug for at få udspændt underarmens muskler.

- Stræk højre arm ud foran kroppen med fingrene pegende opad – albuen skal være strakt, og højre skulder skal være afslappet
- Læg venstre hånd ned mellem tommel- og pegefinger på højre hånd. Venstre hånd trækker højre håndled bagover

Ved denne øvelse skal du kunne mærke udspændingen på undersiden af underarmen eller på indersiden af albuen.

Hold stillingen i 25-30 sekunder. Gentag derefter øvelsen til modsatte side.

Slap så vidt muligt af i alle andre muskler.

Øvelserne har størst effekt, hvis du gentager dem 3-4 gange med hver arm.



BEVÆGELIGHEDSØVELSE FOR RYGGEN

Vi holder ofte ryggen i en foroverbøjet stilling, eller falder sammen i lænden, både når vi arbejder, og når vi har fri.

Derfor har vi brug for at bevæge ryggen i den modsatte retning og svaje i lænden.

- Stå med hænderne over rumpen
- Træk hagen ind og lav dobbelthage – uden at kigge nedad
- Svaj ryggen roligt bagover, hvirvel for hvirvel. Lad hovedet falde med bagover, og åbn gerne munden lidt

Hold stillingen i 8-10 sekunder. Gentag gerne øvelsen 2-3 gange.



BEVÆGELIGHEDSØVELSE FOR NAKKEN

Vi arbejder ofte med nakken i en foroverbøjet stilling, måske vi også drejer hovedet lidt til siden eller har det fremskudt.

Derfor har vi brug for, at bevæge nakken i den modsatte retning.

- Træk hagen ind og lav dobbelthage – uden at kigge nedad
- Læg stille og roligt hovedet bagover – og åbn gerne munden lidt
- Drej evt. hovedet ganske lidt fra side til side, inden du langsomt løfter det op igen, med hagen inde

Hold stillingen i 8-10 sekunder. Gentag gerne øvelsen 2-3 gange.

