



Januar

# ELSK ELASTIKKEN

## Hvorfor elske elastikken?

- Du får trænet de muskler, du bruger ved computeren.
- Øvelserne kan mindske smerter i nakke, skuldre og arme.

## Sådan gør du

- Lav de fire øvelser alene eller sammen med kollegerne 3-5 gange om ugen.
- Gentag hver øvelse 8 gange. Det tager ca. 5 minutter i alt.

### 1. Skulderblads-klem (musklerne mellem skulderbladene)

Gør elastikken kortere til cirka skulderbredde og hold armene strakt frem foran kroppen. Træk nu armene ud til siden og bagud til elastikken rammer brystkassen. Fornem, at du klemmer skulderbladene sammen på ryggen. Før armene kontrolleret tilbage igen. Hold dine albuer let bøjede under hele bevægelsen.



1. Skulderblads-klem

### 2. Håndleds-vip (musklerne i underarmen)

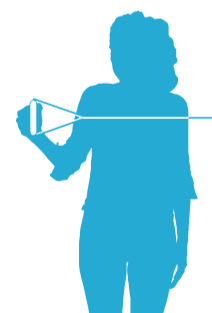
Sæt dig som vist på billedet og træng midt på elastikken med den ene fod. Dit håndled skal stikke ud over bordkanten, så du har fri bevægelighed. Bøj stille og roligt håndleddet op og ned - dog uden at gå helt i bund.

### 2. Håndleds-vip

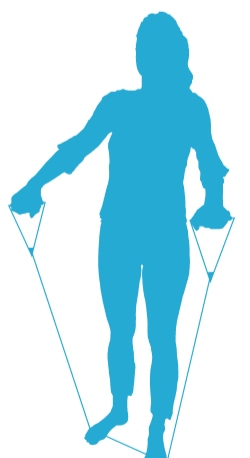


### 4. Sideløft (den store nakke-skuldermuskel)

Stå som på billedet og løft armene ud til siden og op, indtil overarmen er vandret. Sænk så armene kontrolleret igen. Du skal have armene lidt foran kroppen i hele bevægelsen. Hold dine albuer let bøjede under hele bevægelsen.



3. Udad-drejning



4. Sideløft

## Før logbog dag for dag

Skriv dit navn og sæt en streg, hver gang du har anvendt elastikken. I kan evt. lave en konkurrence om, hvem der bruger elastikken mest.

*Maria HHH III*

---



---



---



---