



Maj

MINDSK MUSEGENERNE

Hvorfor lave nervemobiliserende øvelser?

- Øvelserne forebygger musegener.
- Øvelserne kan mindske og afhjælpe smerter i håndled, albue, skulder og nakke.

Sådan gør du

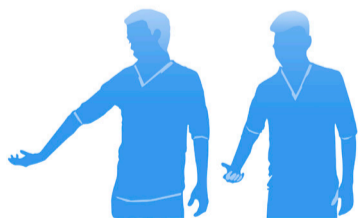
- Lav øvelserne 2-3 gange hver dag - gerne sammen med dine kolleger.
- Du skal lave øvelserne dynamisk og ikke holde strækket.
- Hver øvelse laves 5-10 gange.
- Du må ikke få smerter efterfølgende.

1. Har jeg fået drikkepenge? Drej armen, så håndfladen vendes opad og fingrene peger udad. Kig nu bag om din skulder ind i håndfladen.

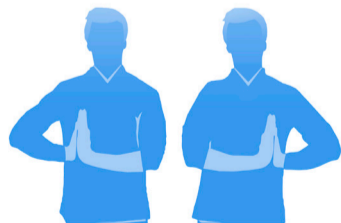
2. Asiatisk hilsen. Håndfladerne mod hinanden, fingrene peger mod hagen. Bevæg de samlede hænder fra side til side.

3. Rygepause. Tag et usynligt cigaretrør og før det til munden; lillefingeren drejes ind mod kinden. Stræk armen sidelæns og bøj håndleddet nedad.

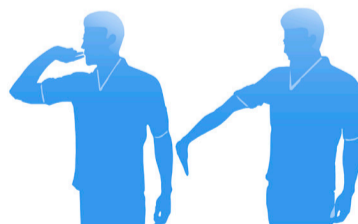
4. Kig i hånden. Stå med armene lidt ud til siden. Albuerne er strakte, den ene håndflade peger opad, den anden nedad. Kig til den side, hvor håndfladen er opad. Drej nu armene, så håndfladerne vendes modsat - ned og op - mens du hele tiden kigger til den side, hvor håndfladen vendes op.



1. Drikkepenge



2. Asiatisk hilsen



3. Rygepause



4. Kig i hånden

Før logbog dag for dag

Skriv dit navn og sæt en streg, hver gang du har lavet øvelserne. I kan evt. lave en konkurrence om, hvem der laver flest øvelser.

Maria HHH III
