

Strækøvelser

Fra vejledningen Arbejde ved computer



FOR ARME OG HÆNDER

Stræk overside og underside af hånd og underarm

Skift mellem at knytte hænderne og strække fingrene



FOR OVERKROP

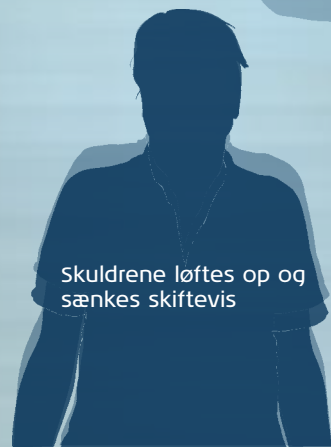
Saml armene bag på ryggen, stræk armene og løft dem bagud så højt op som muligt



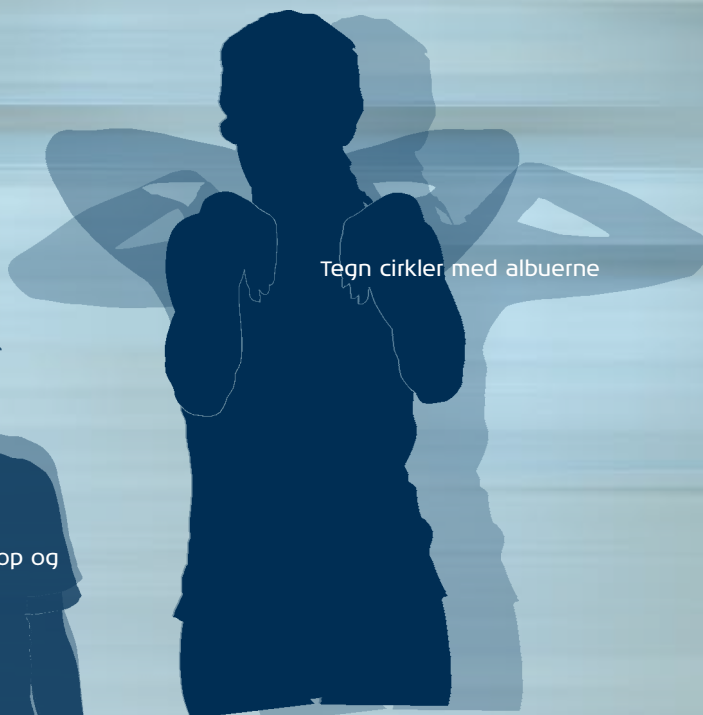
Pres hagen ind og træk hovedet ned mod brystet. Lad hænderne hvile på hovedet

FOR SKULDRE

Tegn cirkler med albuerne



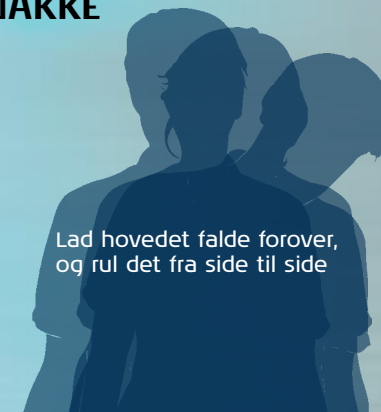
Skuldrene løftes op og sænkes skiftevis



Hold fast i sædet med den ene hånd. Bøj hovedet til den modsatte side, så du kan mærke, at det trækker på siden af hals og i skulder

FOR NAKKE

Lad hovedet falde forover, og rul det fra side til side



Elastikøvelser

Fra vejledningen Arbejds miljø og computermus

Øvelserne træner de muskler, du blandt andet bruger, når du arbejder ved computer. Det kan mindske smerter i nakke, skuldre og arme.

Kilde: jobogkrop.dk



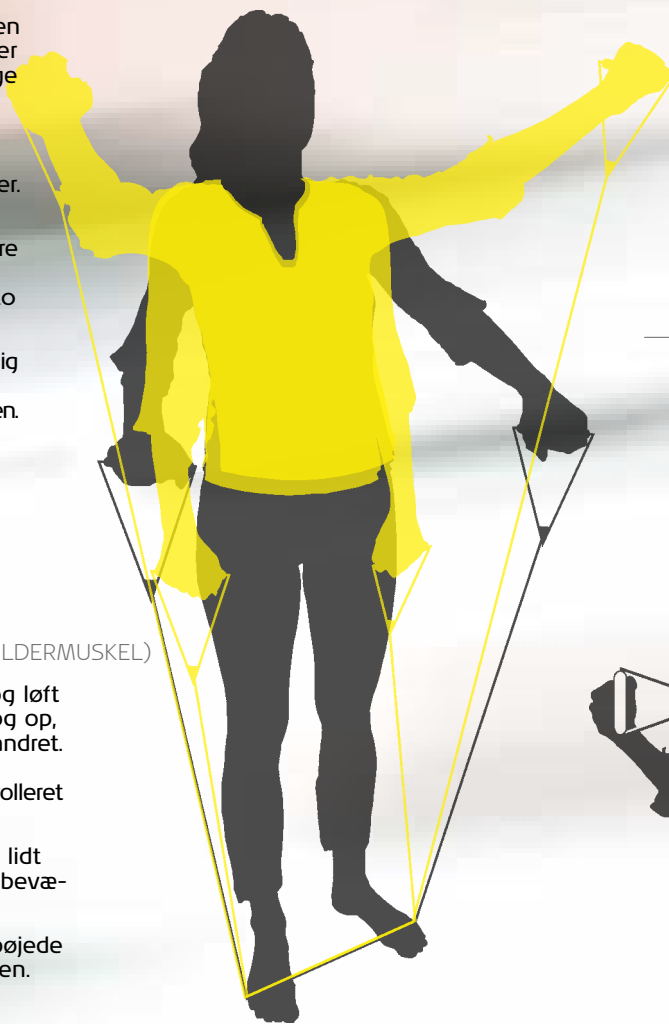
Træningstips:

- Lav de 4 øvelser 3 gange om ugen - eller gerne dagligt.
- Det er en god idé at lave øvelserne sammen med dine kolleger.
- Brug fx 5-10 minutter, inden I går til frokost, hvor I laver hver øvelse med så mange gentagelser, I kan uden pause.
Husk dog 1 minuts pause mellem hver af de 4 øvelser.
- Start med den letteste elastik og skift til en hårdere elastik, den dag du ube-sværet kan gennemføre 20 gentagelser.
- Hvis en øvelse føles mærkelig eller gør ondt i dine led, så prøv at nedsætte belastningen. Ellers spring øvelsen over.

1/ SIDELØFT

(DEN STORE NAKKE-SKULDERMUSKEL)

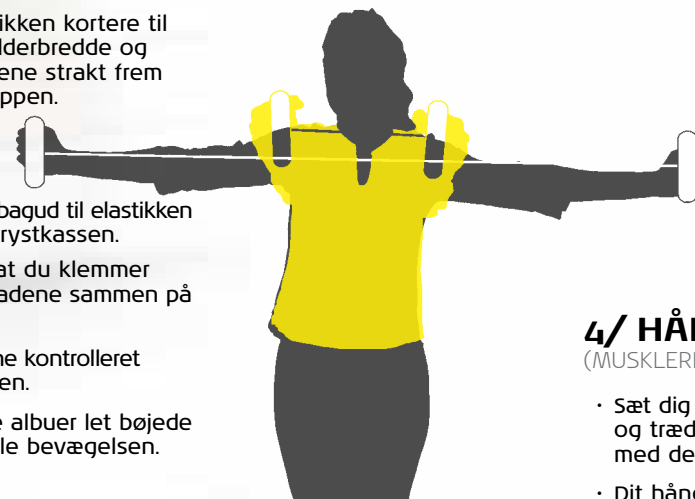
- Stå som på billedet og løft armene ud til siden og op, indtil overarmen er vandret.
Sænk så armene kontrolleret igen.
- Du skal have armene lidt foran kroppen i hele bevægelsen.
- Hold dine albuer let bøjede under hele bevægelsen.



2/ SKULDERBLADS-KLEM

(MUSKLERNE MELLEM SKULDERBLADENE)

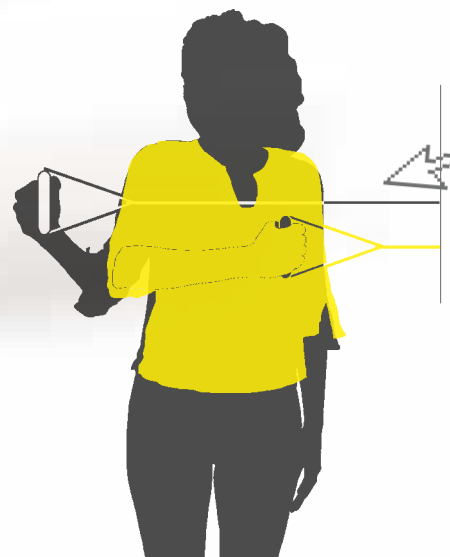
- Gør elastikken kortere til cirka skulderbredde og hold armene strakt frem foran kroppen.
- Træk nu armene ud til siden og bagud til elastikken rammer brystkassen.
Fornem, at du klemmer skulderbladene sammen på ryggen.
- Før armene kontrolleret tilbage igen.
- Hold dine albuer let bøjede under hele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



3/ UDAD-DREJNING

(MUSKLERNE DER STYRER ARMEN)

- Sæt elastikkens ene ende fast i fx et dørhåndtag eller øverst om benet på et tungt bord.
- Placér dig, så elastikken er spændt, og drej så under armen ud til siden og tilbage igen.
- Hold din albue bøjet 90 grader og armen en knytnæves bredde ude fra kroppen.



4/ HÅNDELS-VIP

(MUSKLERNE I UNDERARMEN)

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

