

# Øvelser

## til dig der sidder eller står meget

1



### Sideløft

- Træd på midten af elastikken.
- Løft armene ud til siden og op til skulderhøjde eller lidt højere.
- Sænk armene kontrolleret igen.
- Hold albuerne let bøjede under hele bevægelsen.
- Lav 20 gentagelser.

2



### Håndledsvip

- Tag fat i elastikken og tråd på den med foden, så den er strakt ud.
- Lad armen hvile på benet, så håndledet er lige over knæet.
- Vip hånden op og ned, dog uden at gå helt ned i bunden.
- Lav 20 gentagelser med hver arm.

3

### Knæbøjning

- Stå ret op med afslappede skuldre.
- Bøj i knæene, mens du svinger armene frem, enden bagud og overkroppen fremover.
- Hold et naturligt svaj i ryggen, når du bøjer knæene.
- Lad knæene følge føddernes retning, når du sænker dig.
- Lav 20-30 gentagelser i et kontrolleret tempo.

4



### Balance

- Find balancen på et ben, mens det andet ben er løftet og strakt lidt bagud.
- Hold kroppen stiv og tip frem i vandret stilling med armene ude til siden.
- Sørg for, at bagerste ben følger med op.
- Hold stillingen i op til 30 sek. og skift derefter ben.

### Sådan gør du:

- Lav øvelserne 3 gange om ugen (og gerne oftere).
- Hold 30 sek. pause mellem hver øvelse.
- Musklerne skal "syre til".
- Hvis en øvelse gør ondt i dine led, så nedsæt belastningen, fx ved at holde elastikken mindre stramt.

