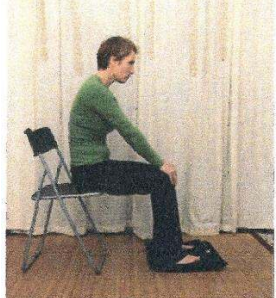

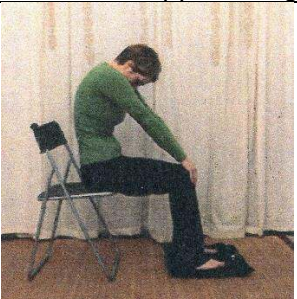
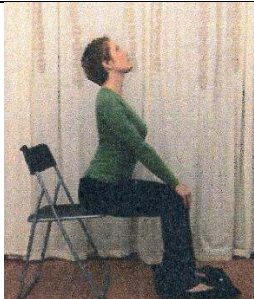

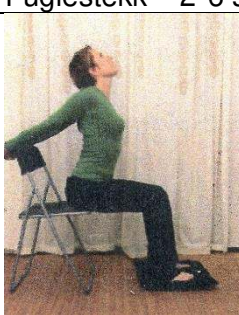




## Kontorøvelser - 15 min program

Øvelsene myker opp kroppen, øker blodsirkulasjon, reduserer spenninger.

Øvelsene kan tas enkeltvis, eller i rekkefølge. Antall øvelser velger du selv.

Øvelsene står beskrevet med samtidig bruk av pust. Dette er ikke nødvendig, men bruk av pust øker avspenningen og kroppsbevisstheten

<b>Oppvarming korsrygg – 1*8 stk</b>			
	Sitt ytterst på stolen Litt krum i skuldrene – avslappet  <b>Pust inn</b> , og rett deg opp – slik som bilde til høyre		Hold posisjonen og pusten en kort stund.  Pust så ut, og gå tilbake til posisjonen på bilde ytterst til venstre.  Gjenta øvelsen
<b>Alternativ: Oppvarming ryggrad – 1*8 stk</b>			
	Kraftig krum i nakke, overdel av rygg  <b>Pust inn</b> , og rett deg opp – slik som bilde til høyre		Hold posisjonen og pusten en kort stund.  Pust så ut, og gå tilbake til posisjonen på bilde ytterst til venstre.  Gjenta øvelsen
<b>Skulderøvelse – – 2*6 stk</b>		<b>Fuglestekk – 2*6 stk</b>	
	Pust inn – og løft Pust ut – og slapp av		Pust inn - fyll brystkassen med luft  Pust ut – og strekk Pust inn – og slapp av – pust ut  Pust inn - fyll brystkassen med luft
<b>Nakkestrekk – 1*4 stk begge sider. Gjenta med øvelsen, med arm</b>			
	Pust inn  Pust ut – og strekk, hold 4 sek (1001...) Pust inn – og slapp av		Pust inn  Pust ut – og strekk hold 4 sek (1001...) Pust inn – og slapp av

<b>Hofteåpner</b>		<b>Alternativ:</b>	
	<p>Pust inn</p> <p>Pust ut – og press låret ned, hold 5 sek (1001..)</p> <p>Pust inn,</p> <p>Pust ut, press mer</p> <p>Gjenta inn/ut+press 3 g - Hold 3 sek</p> <p>Pust inn – og slapp av</p>		<p>Pust inn</p> <p>Pust ut – og press låret ned, hold 5 sek (1001...)</p> <p>Pust inn,</p> <p>Pust ut, press mer</p> <p>Gjenta inn/ut+press 3 g - Hold 3 sek</p> <p>Pust inn – og slapp av</p>
<b>Ryggtvist -- 1*4 stk begge sider</b>		<b>Chair Raised Hands Pose</b>	
	<p>Pust inn</p> <p>Pust ut – og strekk, hold 4 sek (1001...)</p> <p>Pust inn – og slapp av</p>		<p>1 * 6 stk</p> <p>Pust inn, hev armene mot taket.</p> <p>Pust ut – senk armene</p>
<b>Spinal rotasjon/Pilbuen</b>		<b>2 * 4</b>	
		<p>Løft opp armene rett frem og vri håndflatene innover.</p> <p>Pust ut, og dra høyre albue bak deg, følg etter med blikket (som om du spenner en pilbue).</p> <p>Pust inn, og gå tilbake til startposisjon</p> <p>Gjenta med venstre</p>	
<b>Sittende triangel</b>		<b>Ryggstrekk 1*3</b>	
	<p>1 * 4 hver side</p> <p>Pust inn</p> <p>Pust ut – og strekk, hold 4 sek (1001...)</p> <p>Pust inn – og slapp av</p>		<p>90° Pust inn</p> <p>Pust ut – og strekk, hold 5 sek (1001...)</p> <p>Pust inn – og slapp av</p>
<b>100 - 150 stk</b>			
		<p>Avslutt med å strekke ut underarmenes muskler</p> <p>Gjør begge hender <b>samtidig</b></p>	

Tøy ut underarmene etterpå!