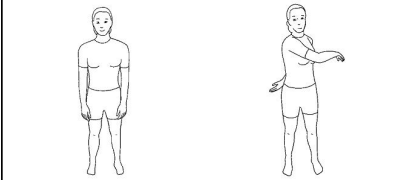
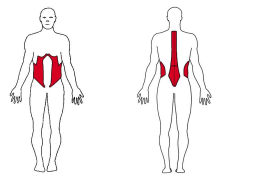
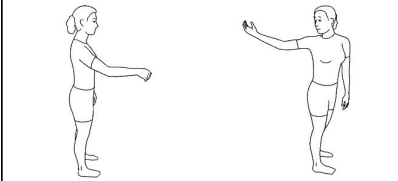
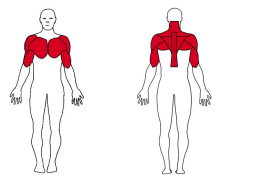
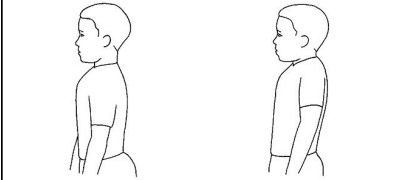
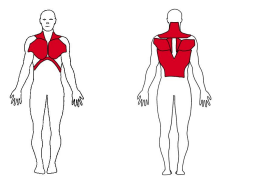
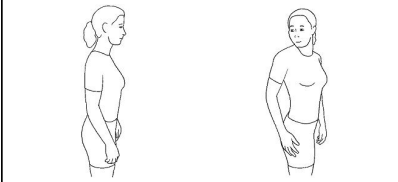
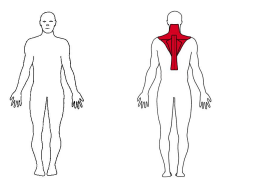
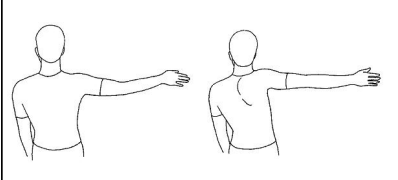
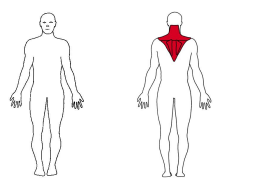
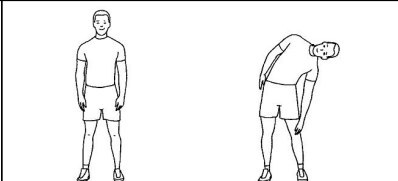
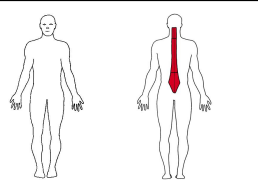
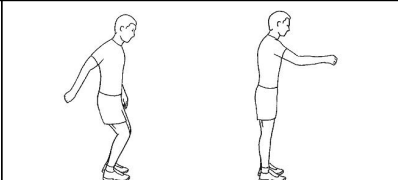
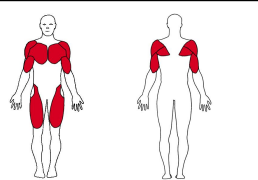


Välj några av övningar och ta en liten paus på jobbet

Klicka på den blåa texten till vänster för video

Övning	Illustration	Träningsfokus	Övningsdata	Kommentar
1 - <a href="#">spiral vridning</a>				Stå med ca axelbred avstånd mellan fötterna. Sträck i ryggen. Låt armarna hänga avslappnade ner längs sidorna. Börja en liten rotation överst i ryggen. Öka vridningen ner i ryggen samtidigt som armarna svänger tungt från sida till sida runt kroppen. Kombinera gärna med fokus på respiration och lätt svikt i knäna.
2 - <a href="#">Armpendel</a>				Stå med bra hållning. Känn att armen är tung. Sväng den ena armen försiktigt fram och tillbaka genom att du pendlar i axelleden. Öka efterhand pendeln och ta med den översta delen av ryggen, så att du både svänger armen och vrider överkroppen. Få en bra avspänning i axelleden och håll en jämn rytm. Svika gärna lite i knäna samtidigt som du pendlar. Kombinera evt
3 - <a href="#">Rulla på axlarna</a>				Stå upprest. Dra upp axlarna och andas in samtidigt, rulla därefter axlarna bakåt och nedåt samtidigt som du andas ut.
4 - <a href="#">Avslappning av skulderparti 1</a>				Stå med bra hållning. Drag det ena skulderbladet in mot ryggraden, därefter dras hela skulderpartiet bak och lite uppåt, samtidigt som du vrider huvudet till samma sida. Håll några få sekunder och släpp sen sakta ner och slappna av. Repetera till den andra sidan.
5 - <a href="#">Avslappning av skulderparti 2</a>				Stå med bra hållning. Lyft den ena armen ut till sidan och vänd tummen uppåt. Använd muskulaturen mellan skulderbladen på samma side till att dra skulderpartiet och armen in och lite upp mot ryggraden. Håll några få sekunder, släpp försiktigt ned och slappna av. Repetera med den andra armen.
6 - <a href="#">Stående sidböj 6</a>				Stå på golvet med en höftbredds avstånd mellan fötterna. Låt armarna hänga rakt ned längs sidan. Rör armen nedåt längs sidan av benet samtidigt som du böjer överkroppen mot sidan. Se till att du håller båda fötterna stabilt i marken och att höften inte skjuts framåt. När du inte kan böja mer åt sidan faller du tillbaka till utgångsposition och repetera övningen i motsatt sida.
7 - <a href="#">Stående svikt med armpendling 1</a>				Stå med blicken framåt. Gör små knäböjningar med svikt medans du låter armen pendla fram och tillbaka.



[See video of your exercises](#)