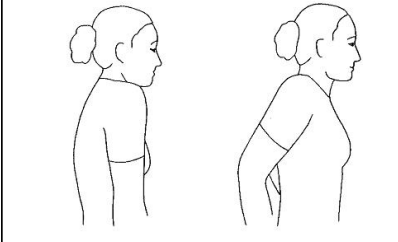
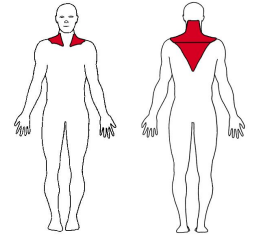
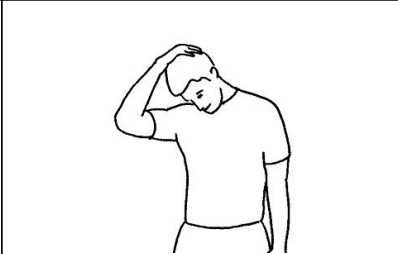
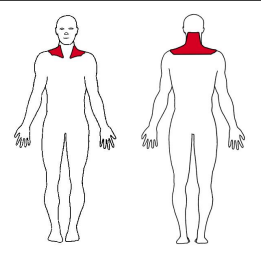
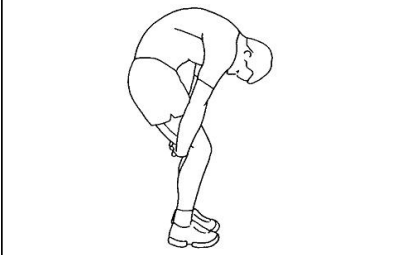
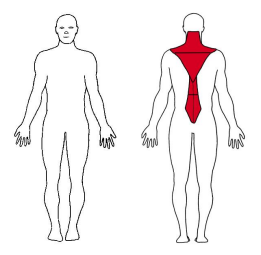
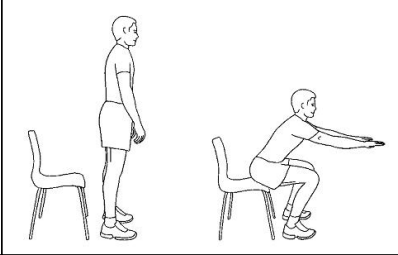
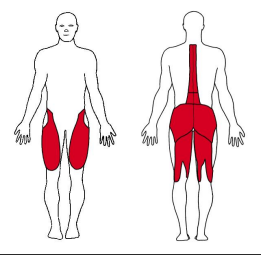
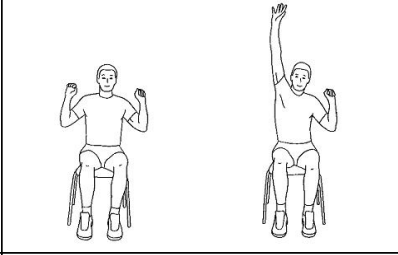
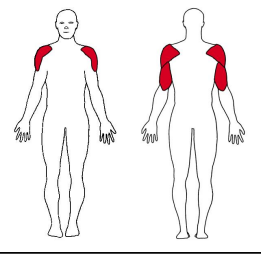
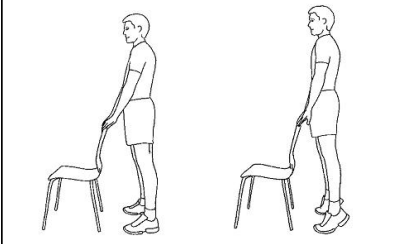
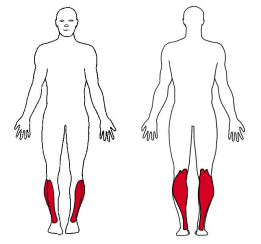


Här finns lite övningar som du kan använda under arbetsdagen

Om du klickar på den blåa texten till vänster kan du se video av övningen

Övning	Illustration	Träningsfokus	Övningsdata	Kommentar
1 - Rulla med axlarna 3				Rulla med bägge axlarna samtidigt. Försök att göra stora cirklar. Rulla först några gånger åt det ena hållet, och därefter några gånger åt det andra. Armarna ska hänga ner längs sidan.
2 - Nacke 2				Luta huvudet snett nedåt med näsan mot armhålan. Lägg samma sidas hand på bakhuvudet med ett lätt tryck så att det sträcker i nacken på motsatt sida. Låt motsatt arm och axel hänga tungt ner. Håll i 30 sek. och upprepa åt motsatt sida.
3 - Rygg 2				Ta ett fast grepp omkring baksidan av låren och skjut ryggen mot taket. Känn att det sträcker i ryggen och håll 30 sek.
4 - Knäböj m/ stol 1				Ställ stolen bakom dig. Stå med rak rygg och med fötterna i axelbrett avstånd. Lyft armarna framför bröstet. Böj i höfter och knän, och sänk dig tills rumpen nästan vidrör kanten på stolen. Pressa upp igen och upprepa. Håll ryggen rak och blicken riktad framåt.
5 - "Plocka äpplen"				Sträck växelvis armarna upp mot taket och grip i luften som om du plockar äpplen.
6 - Tåhäv med stöd				Stöd dig med båda händerna mot en stolsrygg, handtag eller liknande. Stå med fötterna i höftbrett avstånd. Lyft hälarna och pressa upp till tåstående. Sänk tillbaka till startpositionen och upprepa.



[See video of your exercises](#)