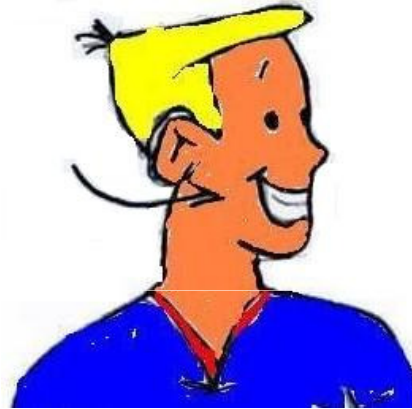


Arbejds miljø - når det er BST



Læg øret forsigtigt mod skulderen.
Hold strækket i 30 sek.

Arbejds miljø - når det er BST



Drej hovedet til den ene side.
Hold strækket i 15-20 sek.

Arbejds miljø - når det er BST



Stræk den ene arm, således at overarmen vender op, tag fat om håndfladen og pres forsigtig bagover.
Hold strækket i 30 sek.



Træk albuen mod modsatte skulder.
Hold strækket i 30 sek.



Flet fingrene bag nakken og pres albuerne bagud.
Hold strækket i 30 sek.

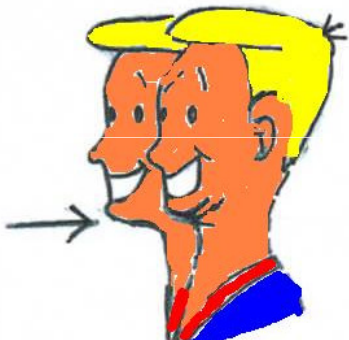


Stræk den ene arm, således at overarmen vender op, tag fat om håndens overside og pres forsigtig håndfladen mod underarmen.
Hold strækket i 30 sek.



Placer armene bag hovedet og træk albuen ind mod hovedet til der mærkes stræk bag på overarmen.

Hold strækket i 30 sek.



Træk hovedet lige tilbage og lav dobbelthage.

Hold strækket i 15 sek.

Det anbefales, at du varierer dit arbejde, så du tager pauser fra skærmarbejdet.

Husk at bevæge kroppen igennem i løbet af dagen. Du kan f.eks. lave:

- Cirkler i ankler og håndled
- Rul med skuldrene
- Rul hagen over brystet
- Rund ryggen/skyd maven frem

BST NORD AS



Gladsaxe

Gladsaxevej 402
2860 Søborg
Tlf.: 39 56 13 44
Fax: 39 56 15 71

Roskilde

Københavnsvej 106 H
4000 Roskilde
Tlf.: 39 56 13 44
Fax: 46 75 48 12

Hillerød

Ved Skovgården 25
3400 Hillerød
Tlf.: 39 56 13 44

BST NORD AS



Kontorøvelser



**Et par gode strækøvelser til
kontoret**