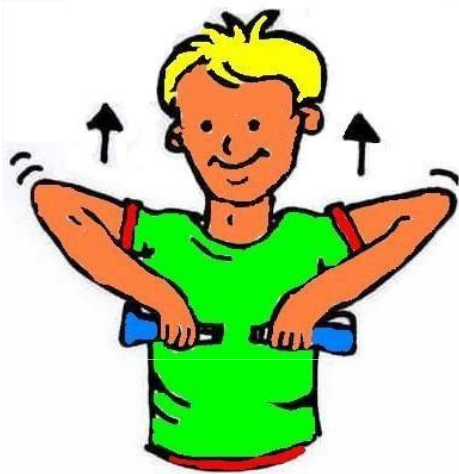


Arbejds miljø - når det er BST

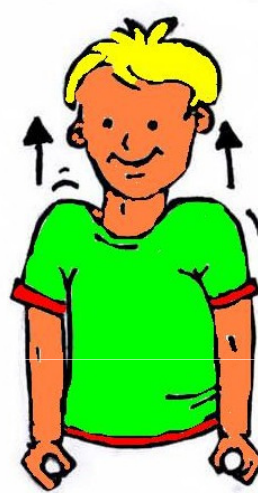


Start med at stå med udstrakte arme. Løft vægtene op i en ret linie indtil hænderne når midten af brystkassen, og albuerne peger opad og udad.



Stå med det ene knæ på fx en seng eller lign. og støt med den samme hånd på sengen. Træk vægten mod den nederste del af brystkassen. Vægten sænkes herefter roligt ned igen.

Arbejds miljø - når det er BST



Stå oprejst med vægtene på siden af kroppen. Løft skuldrene op mod ørerne og sænk dem langsomt igen. Slap af i kæbe og nakke mens du udfører øvelsen.

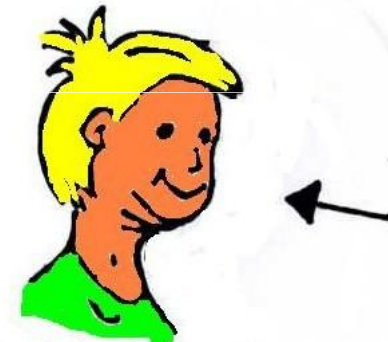


Rul rundt med skuldrene. Rul først den ene vej rundt og derefter den anden vej.

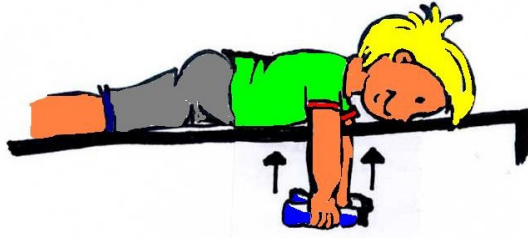
Arbejds miljø - når det er BST



Stå oprejst med vægtene ned langs hver side af kroppen. Løft vægtene ud til siden, til vandret stilling. Sænk vægtene langsomt ned igen. Sørg for at bøje let i albueleddet under øvelsen.



Træk hovedet lige tilbage og lav dobbelthage. Skub herefter hagen langsomt frem igen. Udfør øvelsen i et roligt tempo.

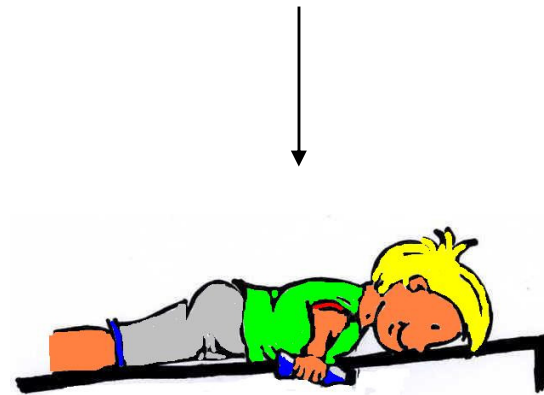


Det anbefales, at du varierer dit arbejde, så du tager pauser og minimerer fastlåste arbejdsstillinger.

Husk at bevæge kroppen igennem i løbet af dagen.

I de øvelser, hvor der benyttes vægte, kan du bruge ½ ltr. flasker, som du kan fylde med fx vand eller salt.

Nakke/skulder øvelser



Lig på en en briks, seng eller lign. med vægtene hængende ned mod gulvet. Løft herefter vægtene op til vandret. Sænk vægtene langsom ned igen. Albuerne skal være let bøjede under øvelsen.



Gladsaxe

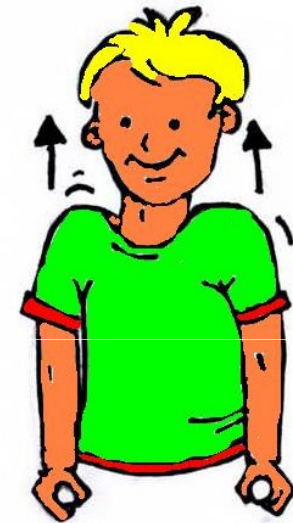
Gladsaxevej 402
2860 Søborg
Tlf.: 39 56 13 44
Fax: 39 56 15 71

Roskilde

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

Hillerød

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



Et par gode øvelser du kan lave hjemme