

Aktiv paus - Gummibandsträning på arbetsplatsen

Enkla rörelser som ökar din rörlighet, styrka och blodgenomströmning samt gör dig piggare och höjer din koncentrationsförmåga. Utför övningarna 10 gånger i lugn och kontrollerad takt. Ca.3 sek i vardera riktning, vila 1 minut. Upprepa övningarna 10 gånger till.



Rodd

Tränar ryggen och skulderblad

- Fäst gummibandet i ett dörrhandtag
- Stå med god hållning, fötterna höftbredd
- Böj armarna och dra in gummibandet mot midjan
- Armbågarna ska vara nära kroppen
- I slutläget "nyp" ihop skulderbladen
- Sträck armarna kontrollerat och upprepa rörelsen



Pilbåge

Tränar skulderblad och brösttrygg

- Stå med god hållning
- Dra in hakan och armarna i axelhöjd, armbågarna i horisontalplan
- Håll ena armen stilla och dra andra armen bakåt. Armbågen leder rörelsen
- Tänk att du spänner en pilbåge
- Återgå långsamt till startposition
- Gör likadant med andra sidan



Axelpress

Tränar axelns muskler

- Sitt med god hållning på gummibandet och greppa bandet ute i kanterna
- Dra in magen och sträck armarna ovanför huvudet
- Sänk händerna till axelnivå och återgå till raka armar

Foto & layout: A Cleréus