

TRÆNINGSTIPS

- / Lav de 4 øvelser 3 gange om ugen – eller gerne dagligt.
- / Det er en god idé at lave øvelserne sammen med dine kolleger.
- / Brug fx 5-10 minutter, inden I går til frokost, hvor I laver hver øvelse med så mange gentagelser, I kan uden pause.
- / Husk dog 1 minuts pause mellem hver af de 4 øvelser.
- / Start med den letteste elastik og skift til en hårdere elastik, den dag du ubesværet kan gennemføre 20 gentagelser.
- / Hvis en øvelse føles mærkelig eller gør ondt i dine led, så prøv at nedsætte belastningen. Ellers spring øvelsen over.

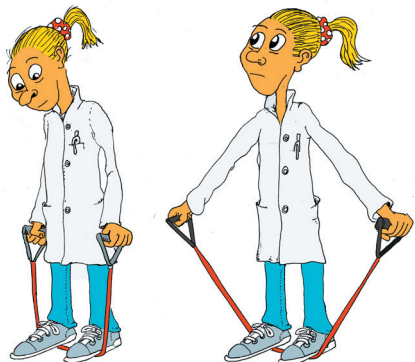
**DU FINDER OS HER PÅ NETTET:
HK.DK/DL-F**

SKAL VI TRÆNE SAMMEN?

Øvelserne træner de muskler, du blandt andet bruger, når du arbejder ved computer og i laboratorier. Det kan mindske smerter i nakke, skuldre og arme.



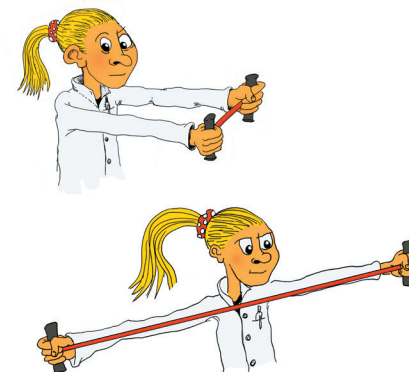
DANSK LABORANT-FORENING



Sideløft

(den store nakke-skuldermuskel)

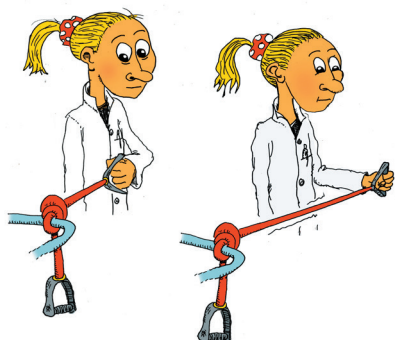
- / Stå som på billedet og løft armene ud til siden og op, indtil overarmen er vandret. Sænk så armene kontrolleret igen.
 - / Du skal have armene lidt foran kroppen i hele bevægelsen.
 - / Hold dine albuer let bøjed under hele bevægelsen.
-



Skulderblads-klem

(musklerne mellem skulderbladene)

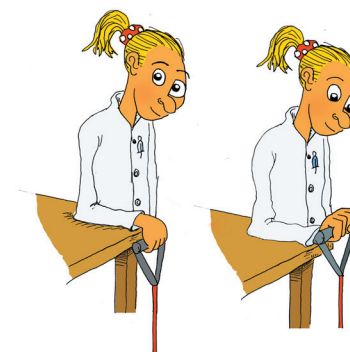
- / Gør elastikken kortere til cirka skulderbredde og hold armene strakt frem foran kroppen.
 - / Træk nu armene ud til siden og bagud til elastikken rammer brystkassen. Fornem, at du klemmer skulderbladene sammen på ryggen.
 - / Før armene kontrolleret tilbage igen.
 - / Hold dine albuer let bøjed under hele bevægelsen.
-



Udad-drejning

(musklerne, der styrer armen)

- / Sæt elastikkens ene ende fast i fx et dørhåndtag eller øverst om benet på et tungt bord.
- / Placér dig, så elastikken er spændt, og drej så underarmen ud til siden og tilbage igen.
- / Hold din albue bøjet 90 grader og armen en knytnæves bredde ude fra kroppen.



Håndleds-vip

(musklerne i underarmen)

- / Sæt dig som vist på billedet og træd midt på elastikken med den ene fod.
- / Dit håndled skal stikke ud over bordkanten, så du har fri bevægelighed.
- / Bøj stille og roligt håndleddet op og ned – dog uden at gå helt i bund.