

Förebyggande övningar som kan utföras vid den egna arbetsplatsen.

(Inspirerad av "Arbetskompendium "Massage på jobbet" Axelsons Gymnastiska institut)

Varje övning som presenteras görs 8-10 sekunder, både vänster och höger sida. Glöm inte att andas under övningen, djupt och lugnt.. Kom försiktigt ur varje övning. Det får ska inte smärta och göra ont. Det är väldigt bra att få till en vana och göra töjningarna åtminstone några gånger i veckan eller ännu bättre en gång om dagen. Naturligtvis kan man göra bara en eller några av övningarna om man inte vill göra alla övningar samtidigt.

Töjer och mjukar upp musklerna på insidan av låret.



Sträcker ut och mjukar upp musklerna på benets framsida.

Töjer och mjukar upp musklerna i vaden och på lårets baksida.



Töjer och mjukar upp hela bålen och nackens rotationsmuskler. Obs! Här är det viktigt att avbryta vid minsta obehag.



Töjer och mjukar upp armarnas och bröstkorgens muskler.



Töjer och mjukar upp musklerna i övre ryggraden och nacken.



Sträcker ut och mjukar upp nackens muskler.



Sträcker ut och mjukar upp axelledens muskler.



Töjer och mjukar fingrarnas och underarmarnas böjarmuskler.



Slutligen, de tre sista övningarna, töjer och mjukar upp fingrarnas och underarmens sträckarmuskler. Övningarna görs 2-3 gånger.



Spänn knytnävarna så mycket det går i ca 2-3 sekunder.



Böj och spänn de främre knogarna så mycket det går i ca 2-3 sek.



Spreda med fingrarna i ca 2-3 sekunder.

Lycka till!