

# 4 ØVELSER

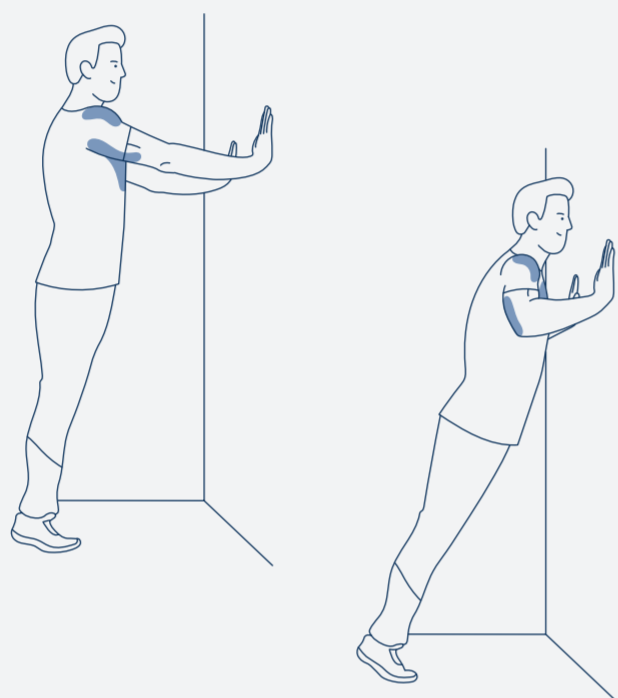
## FOR NAKKE, SKULDRE OG ARME

Her er fire enkle øvelser, som kan nedsætte smerter og ømhed i nakke, skuldre og arme. Du kan enten bruge elastik eller håndvægte, når du laver øvelserne.

- Lav øvelserne 3 gange om ugen. Det tager kun 5-10 minutter hver gang.
- Det er en god ide at gøre det sammen med dine kolleger.

BEVEGELSE VIRKER

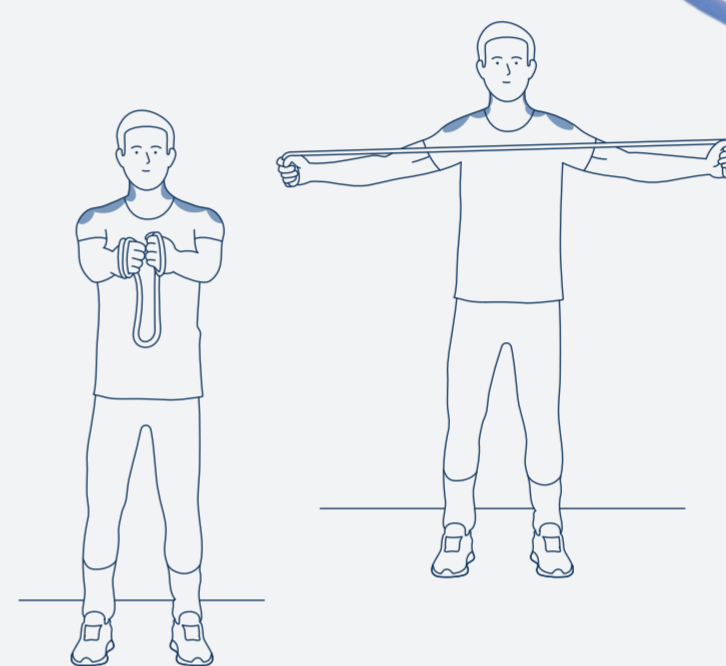
1



### Armstrækkere op ad en væg

- Stil dig med ca. 1 meters afstand fra væggen.
- Placer dine hænder lige ud foran dine skuldre i en vandret linje.
- Bøj nu dine arme, så din overkrop bevæger sig ind mod væggen med parallelle underarme.
- 5-10 gentagelser a 2-3 sæt med kort pause mellem sættene.

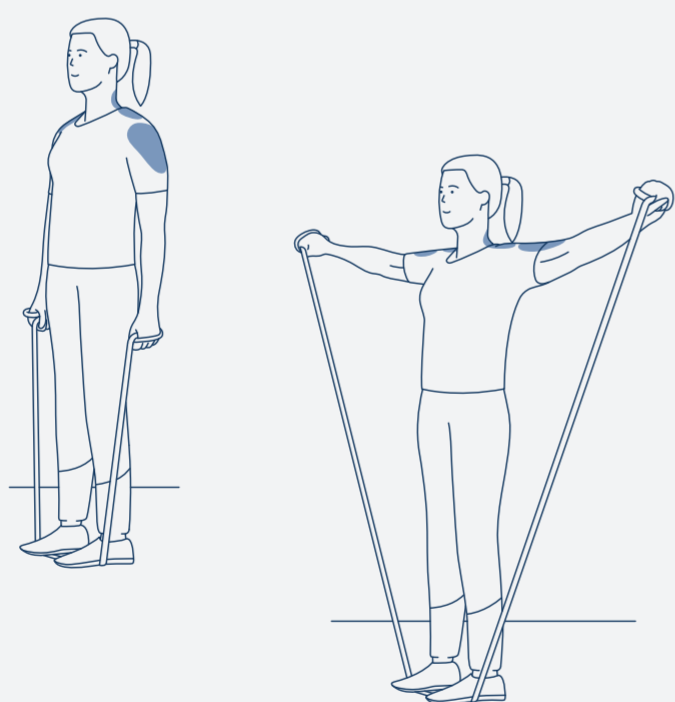
2



### Skulderblads-klem

- Gør elastikken kortere til cirka skulderbredde, og hold armene frem foran kroppen med let bøjede albuer.
- Træk armene ud til siden og bagud, til elastikken rammer brystkassen. Fornem, at du klemmer skulderbladene sammen på ryggen.
- Før armene kontrolleret tilbage igen.
- 10 gentagelser a 2-4 sæt med kort pause mellem sættene.

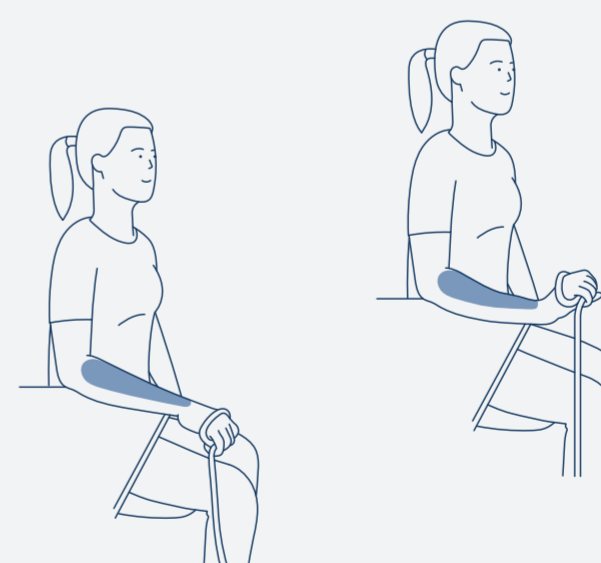
3



### Sideløft

- Løft armene ud til siden og op, indtil overarmen er vandret.
- Sænk armene kontrolleret igen.
- Du skal have armene lidt foran kroppen og albuerne let bøjede i hele bevægelsen.
- 10 gentagelser a 2-3 sæt med kort pause mellem sættene.

4



### Håndleds-vip

- 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.
- 10-20 gentagelser a 2-3 sæt med kort pause mellem sættene.