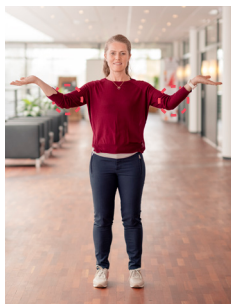


# Power Breaks Program 1

## 1. Cirkler med håndled, albuer og skuldre



1 minut

### Det får du ud af øvelsen:

- ✓ Cirkulation i hele overkroppen
- ✓ Bedre koncentration og fokus
- ✓ Træning af bevægelighed i håndled, albuer og skuldre

- 1) Stå med god kropsholdning og bøjede albuer.
- 2) Lav cirkelbevægelser med håndleddene, så med albuerne og herefter med skuldrene. Efter ca. 30 sekunder laver du cirkler den modsatte vej. Først med skuldrene, så med albuerne og til sidst med håndleddene.

## 2. Egypteren



10-20  
gange eller  
1 minut

### Det får du ud af øvelsen:

- ✓ Cirkulation i hele skulderpartiet
- ✓ Færre spændinger i nakken
- ✓ Mindsket hovedpine
- ✓ Bedre koncentration, hukommelse og overblik

- 1) Stå med armene som på billedet og kig til den side, hvor armen vender nedad. Husk at sænke skuldrene, så du ikke spænder unødvendigt meget i nakken.
- 2) Drej armene, så de vender modsatte vej, samtidig med, at du kigger til den modsatte side med hovedet. Gør bevægelsen flydende.

## 3. Sidebøjning



1 minut

### Det får du ud af øvelsen:

- ✓ Cirkulation i alle mave- og rygmuskler
- ✓ Bevægelighed i hele rygsøjlen
- ✓ Bedre koordination og balance

- 1) Stå med fødderne i hoftebreddes afstand, god kropsholdning og kig lige fremad.
- 2) Ræk højre hånd ned mod ydersiden af højre knæ, så du laver en sidebøjning. Ret op igen og gentag til modsatte side.

## 4. Åben og luk armene



1 minut

### Det får du ud af øvelsen:

- ✓ Cirkulation omkring skuldre og nakke
- ✓ Træning af kropsholdning
- ✓ Træning af den øverste del af ryggen

- 1) Stå med god kropsholdning, bøj albuerne og hold overarmene ned langs siden.
- 2) Rotér underarmene så meget ud, som du kan, uden at løfte skuldrene opad. Træk skulderbladene imod hinanden. Før armene fremad til udgangsstilling igen.

# Power Breaks Program 1

## 5. Cirkler med hofterne



### Det får du ud af øvelsen:

- ✓ Blodcirkulation omkring hofter, lænd, lår og underben.

- 1) Stå med fødderne i hoftebreddes afstand og god kropsholdning. Kig lige fremad.
- 2) Lav store cirkler med hofterne, så du bevæger hofterne fremad, til siden, bagud og videre til den anden side. Lav først øvelsen den ene vej og bagefter den anden vej.

5-10 gange  
hver vej eller  
1 minut

## 6. Skulderløft



### Det får du ud af øvelsen:

- ✓ Blodcirkulation omkring nakke og øverste del af ryggen
- ✓ Fornyet energi
- ✓ Færre spændinger i nakken

- 1) Stå med god kropsholdning og armene ned langs siden.
- 2) Løft skuldrene op til ørerne og hold dem der, imens du holder vejret og tæller til 5. Lad dem så falde ned langs siderne.

10-15  
gange eller  
1 minut

## 7. Kram et træ



### Det får du ud af øvelsen:

- ✓ Stræk af musklerne i øverste del af ryggen og bagsiden af skuldrene
- ✓ Færre spændinger i nakken

- 1) Stå med let spredte ben og løft armene ud foran dig.
- 2) Saml hænderne foran ved at forestille dig, at du fører armene omkring en træstamme. Sænk nu hovedet og rund samtidigt i øverste del af ryggen, så meget du kan.

30-60  
sekunder

## 8. Sidestræk



### Det får du ud af øvelsen:

- ✓ Færre spændinger omkring lænd og hofte
- ✓ Bevægelighed i hele rygsøjlen og bedre kropsholdning

- 1) Stå med samlede fødder og god kropsholdning.
- 2) Ræk den ene arm op mod loftet, så langt du kan. Tag så fat med den modsatte hånd omkring håndleddet og træk armen over hovedet, mens du laver en sidebøjning. Tænk på at gøre siden af kroppen lang. Gentag til modsatte side.

20-30  
sekunder  
til hver  
side