

Fire gode mikropauser for kontoret

Ta ut bevegelsen i nakken



Repetisjoner: En gang igjennom alle bevegelser

Gå rolig igjennom alle bevegelsene som du kan gjøre med nakken din. Ta ut så mye som kjennes naturlig.

Start med å ta et dypt nikk med hodet før du ser så høyt opp i taket som du klarer. Se deg så over hver skulder, før du avslutter med å tilte hodet til hver side.

Himmel-løftet



Repetisjoner: Et godt løft

Se for deg en tråd som kommer ned fra himmelen og trekker hodet ditt lett oppover. La tråden trekke deg så langt opp som du føler er behagelig.

Slapp av i denne stillingen i fem sekunder.

Bjørnestrekk



Repetisjoner: En kjempestrekk

Strekk armene så langt ut til siden som du klarer. Når du er blitt så lang som du klarer, roterer du hendene rolig først den ene veien og så den andre.

Se så stor jeg er blitt



Repetisjoner: En kjempestrekk

Fold hendene, strekk dem over hodet og se opp. Albuene skal være strake, håndflatene pekende oppover. Ikke len deg bakover, men prøv å holde armene i linje med hodet. Hold denne stillingen i fem sekunder og slapp av i magemusklene. Husk å puste mens du strekker ut.