

ØVELSER DU KAN LAVE OVERALT OM BORD

Du behøver ikke at trække i træningstøjet og booke tid i din kalender for at få noget træning ind i dagligdagen om bord. Øvelserne kan udføres der, hvor du er og kan lægges ind i dit arbejdsprogram, når du lige trænger til en pause. Sundhedsstyrelsen anbefaler minimum 30 minutters fysisk aktivitet hver dag. De 30 minutter kan deles op i flere små motions-portioner og skal være af moderat intensitet. Det vil sige, at du helst skal have pulsen op og sved på panden.

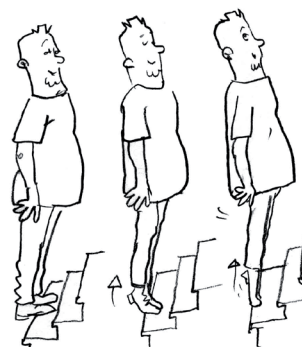
Læs mere om motion og sundhed på vores hjemmeside www.seahealth.dk.

Træning af lægmuskulatur



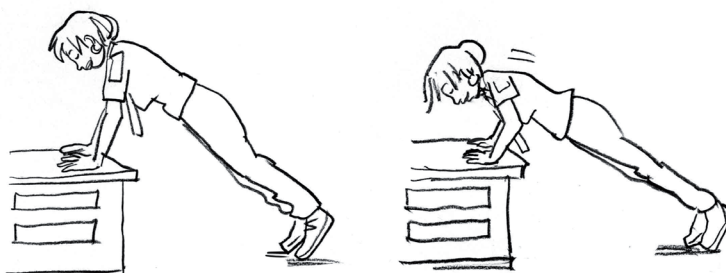
Løft hælene og kom op på tæerne

Træning af lægmuskulatur



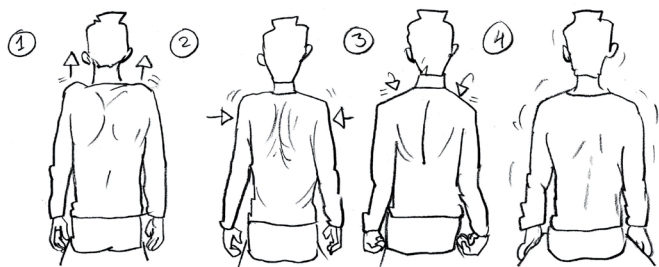
Stå med forfoden på et trappetrin, kom op på tæerne og stå, og ned igen

Armstrækninger på bordkant



Stå foran et fast bord med hænderne på bordkanten. Bøj i albuerne, så brystkassen sænkes ned mod bordet og stræk albuerne igen.

Skulderfirkanterne udføres 5 gange i træk:



1. Løft skuldrene
2. Saml skulderbladene

3. Hold skulderbladene samlet mens skuldrene føres nedad
4. Slip spændingen