

Verdensmål nummer 3: Sundhed og trivsel

Jeg _____ forpligter mig til at fremme min sundhed og trivsel hver dag på arbejde ved at:

- ☐ Stå op minimum to gange ved mit skrivebord
- ☐ Tage trapperne
- ☐ Lave øvelser fra øvelseskatalog

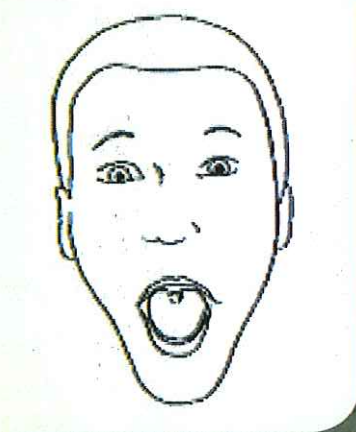
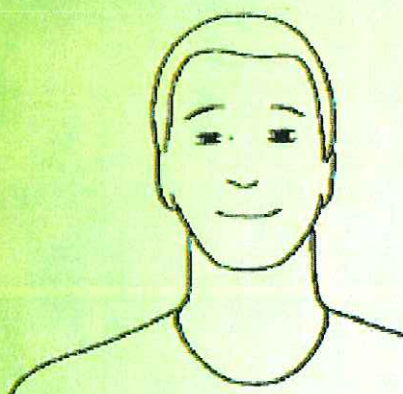
ØVELSESKATALOG

VERDENSMÅL
for bæredygtig udvikling



Spændte ansigtsmuskler gør os ikke kønnere!

Denne lille øvelse gør måske. I hvert fald bliver man mindre sammenbidt



Start med at smile.

Åbn herefter munden så meget som muligt, samtidig med at du hæver øjenbrynene så højt som muligt.

Hold strækket i 5-10 sekunder, og gentag nogle gange.

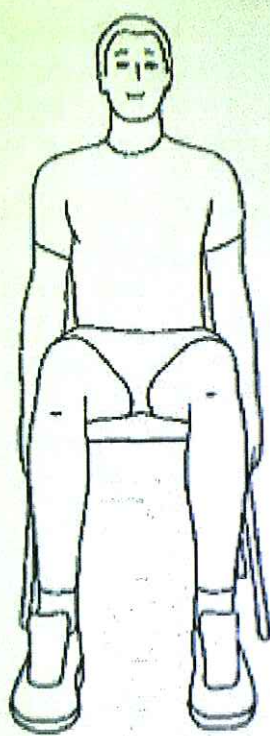
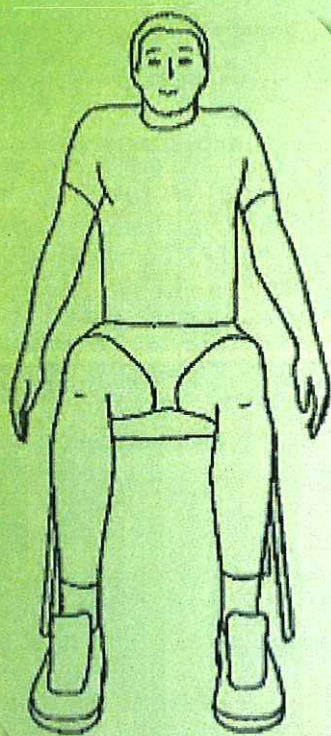
Det røde markerer det område på din krop, der aktiveres ved øvelsen



VÆLG ET ANDET TOILET, NÆSTE GANG DU TRÆNGER - DÉR FINDER DU EN NY ØVELSE!

Har du også skuldrene siddende helt oppe ved ørerne?

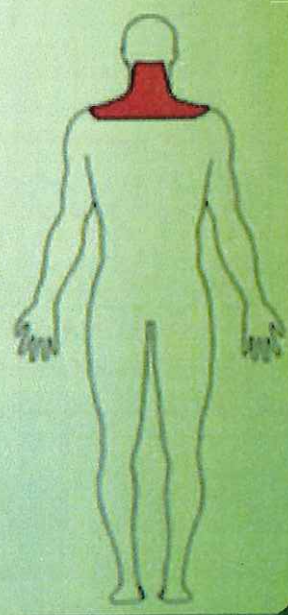
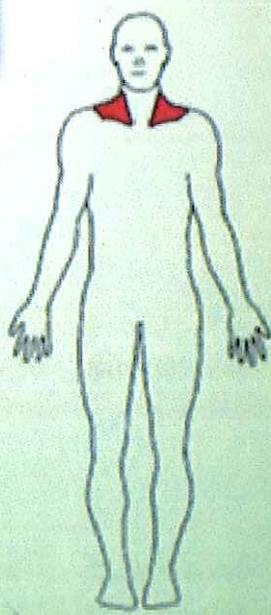
En lille indsats kan få dem ned på plads igen



Sid med armene ned langs siden. Løft skuldrene op imod ørerne, og hold dem dér i 3-5 sekunder.

Sænk skuldrene langsomt ned igen, og gentag øvelsen mindst 10 gange.

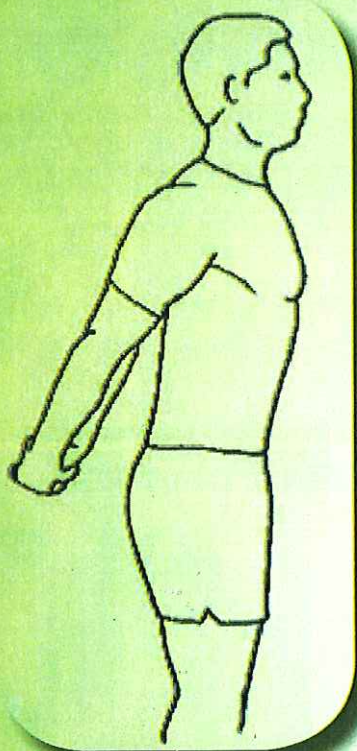
Det røde markerer det område på din krop, der aktiveres ved øvelsen



VÆLG ET ANDET TOILET, NÆSTE GANG DU TRÆNGER - DÉR FINDER DU EN NY ØVELSE!

Frem med alle herlighederne!

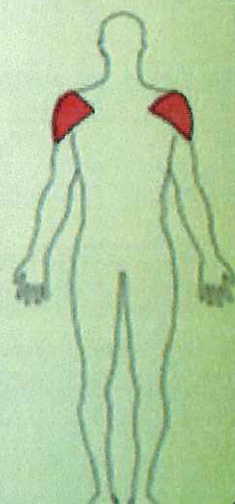
Du har dem jo alligevel med herud!



Fold hænderne på ryggen, skyd brystkassen frem, og pres armene bagud, til du mærker et godt stræk omkring brystet og skuldrene.

Hold strækket i 30 sekunder.

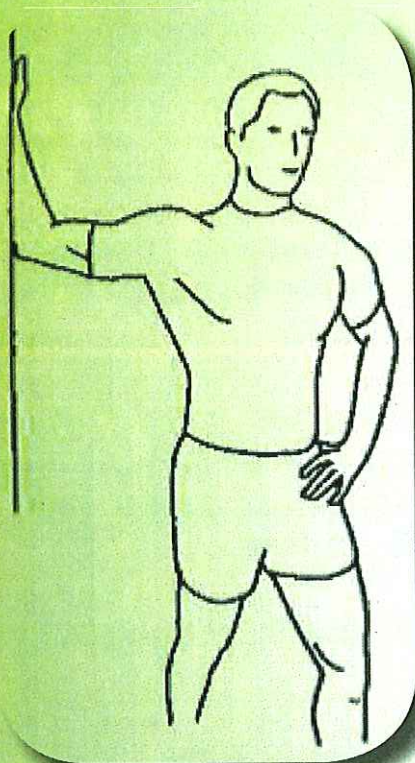
Det røde markerer det område på din krop, der aktiveres ved øvelsen



**VÆLG ET ANDET TOILET, NÆSTE GANG DU
TRÆNGER - DÉR FINDER DU EN NY ØVELSE!**

Udspænd din forside, og undgå for kort muskulatur

Tænk, hvis du en dag ikke kan klø dig selv på ryggen!



Stå med siden til en dørkarm eller lignende. Stræk den ene arm, og placér underarmen imod dørkarmen på højde med hovedet.

Drej kroppen langsomt væk fra dørkarmen, til du mærker et godt stræk i brystmuskulaturen.

Hold strækket i 30 sekunder, og byt arm.

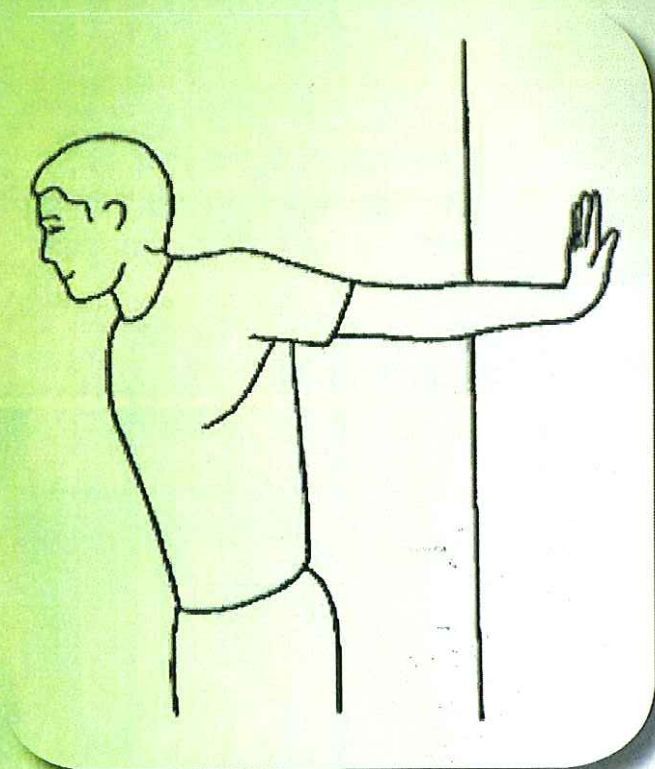
Det røde markerer det område på din krop, der aktiveres ved øvelsen



VÆLG ET ANDET TOILET, NÆSTE GANG DU TRÆNGER - DÉR FINDER DU EN NY ØVELSE!

Har du også armene foran kroppen det meste af dagen?

- så trænger du til at lave denne udspænding!



Stå med ansigtet vendt imod en væg. Sæt håndfladen mod væggen med fingrene pegende opad.

Hold hånden i denne position, imens du drejer hele kroppen væk fra væggen.

Når du mærker, at det strækker på armen, holder du strækket i 30 sekunder. Byt derefter arm.

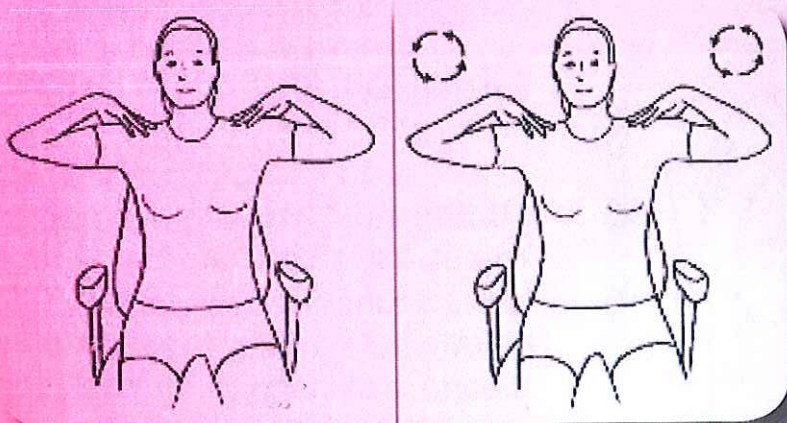
Det røde markerer det område på din krop, der aktiveres ved øvelsen



VÆLG ET ANDET TOILET, NÆSTE GANG DU TRÆNGER - DÉR FINDER DU EN NY ØVELSE!

Øg blodgennemstrømningen omkring dine skuldre

Så mindsker du smerter, og der kommer frisk ilt til musklerne!

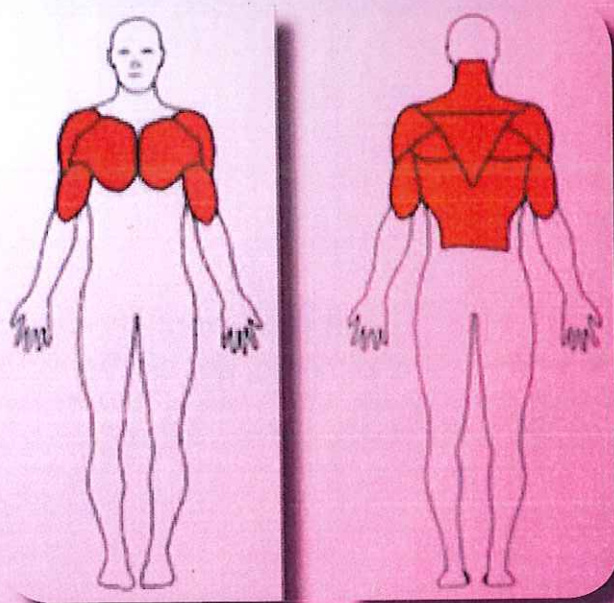


Sid ned med ret ryg, og placér finger- spidserne på dine skuldre.

Tegn store cirkler i luften med begge albuer.

Gentag øvelsen nogle gange, før du tegner cirkler den modsatte vej.

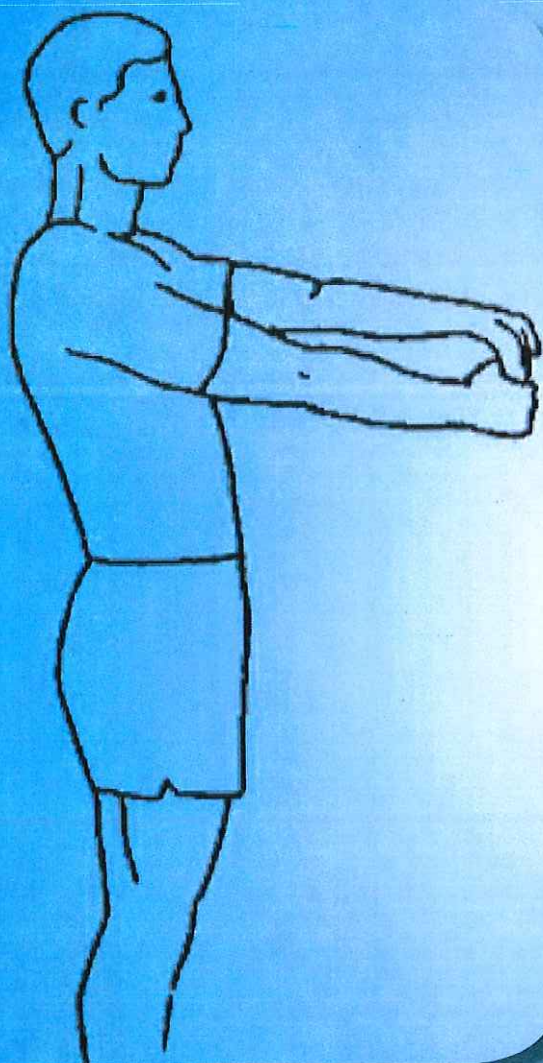
Det røde markerer det område på din krop, der aktiveres ved øvelsen



VÆLG ET ANDET TOILET, NÆSTE GANG DU TRÆNGER - DÉR FINDER DU EN NY ØVELSE!

Er dine arme snart formet efter tastaturet?

Forebyg ubehag ved at udspænde dine muskler



Stræk underarmens muskler ved at trække håndleddet bagover.

Hold stillingen i 30 sekunder, og byt arm.

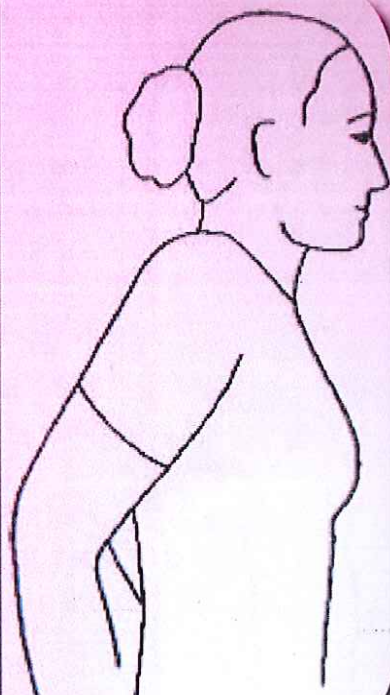
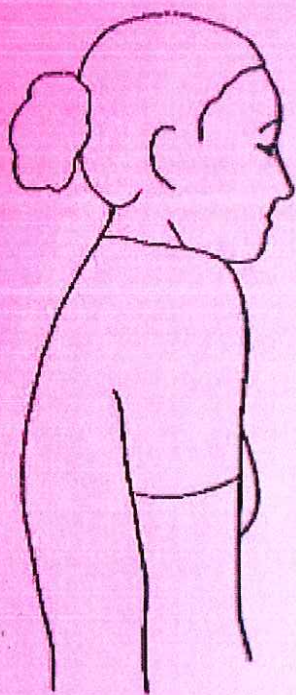


Det røde markerer det område på din krop, der aktiveres ved øvelsen

VÆLG ET ANDET TOILET, NÆSTE GANG DU TRÆNGER - DÉR FINDER DU EN NY ØVELSE!

Slip for spændt muskulatur!

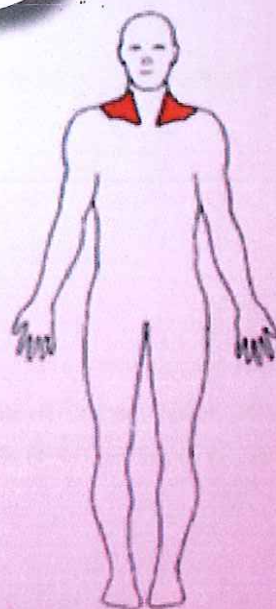
Den tapper din energi og stjæler din bevægelighed!



Rul med begge skuldre samtidig, og forsøg at lave store cirkler.

Rul først nogle gange den ene vej og derefter den anden vej. Lad dine arme hænge ned langs siden.

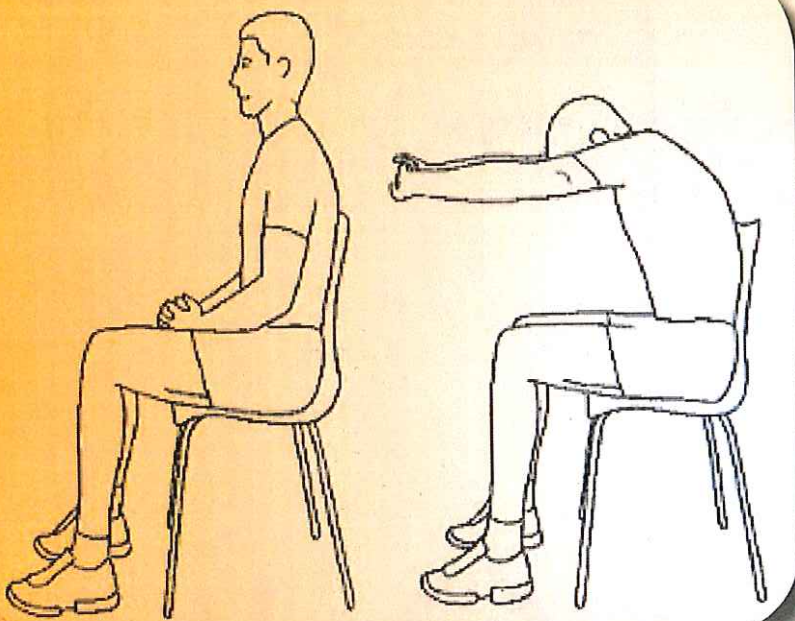
Det røde markerer det område på din krop, der aktiveres ved øvelsen



VÆLG ET ANDET TOILET, NÆSTE GANG DU TRÆNGER - DÉR FINDER DU EN NY ØVELSE!

Undgå at få en ryg som en gammel kone

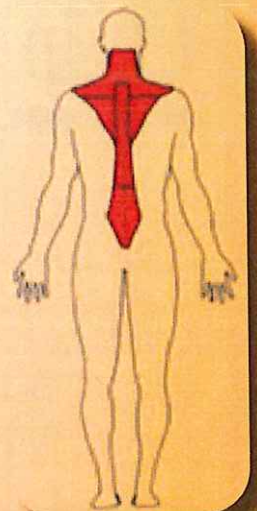
Det er jo rarest selv at vælge, hvornår man ønsker at se sine tæer...



Sid med hænderne foldet i skødet. Løft armene, og stræk dem fremad, samtidig med at du skyder ryg.

Når du mærker, at det strækker mellem skulderbladene/i ryggen, holder du stillingen i 30 sekunder.

Ret dig op igen, og slap af.

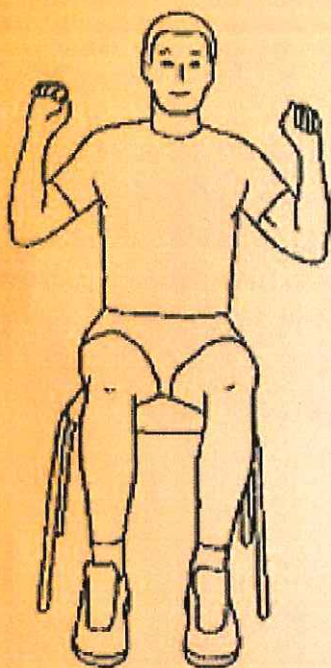


Det røde markerer det område på din krop, der aktiveres ved øvelsen

VÆLG ET ANDET TOILET, NÆSTE GANG DU TRÆNGER - DÉR FINDER DU EN NY ØVELSE!

Pluk æbler

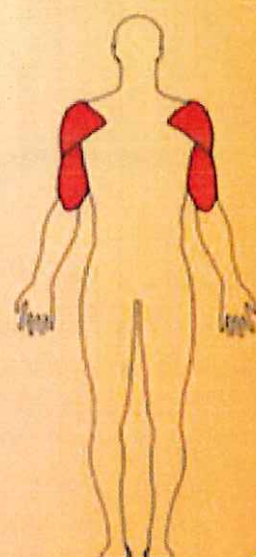
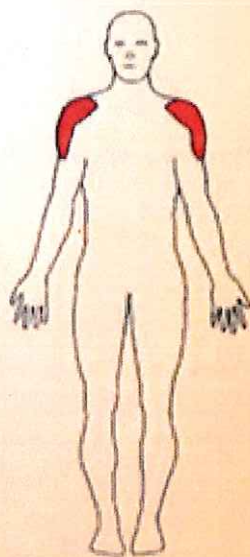
Det skulle være så sundt!



Stræk armene op mod loftet en ad gangen, og grib i luften, som om du plukker æbler.

Gentag minimum 10 gange med hver arm.

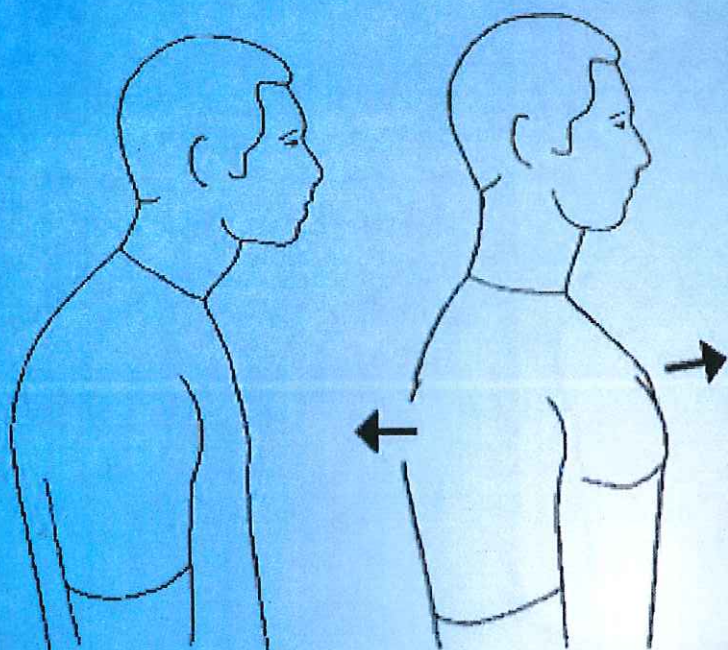
Det røde markerer det område på din krop, der aktiveres ved øvelsen



VÆLG ET ANDET TOILET, NÆSTE GANG DU TRÆNGER - DÉR FINDER DU EN NY ØVELSE!

Hey - ret dig lige op!

Du bliver garanteret 10 cm højere og får plads til ny luft

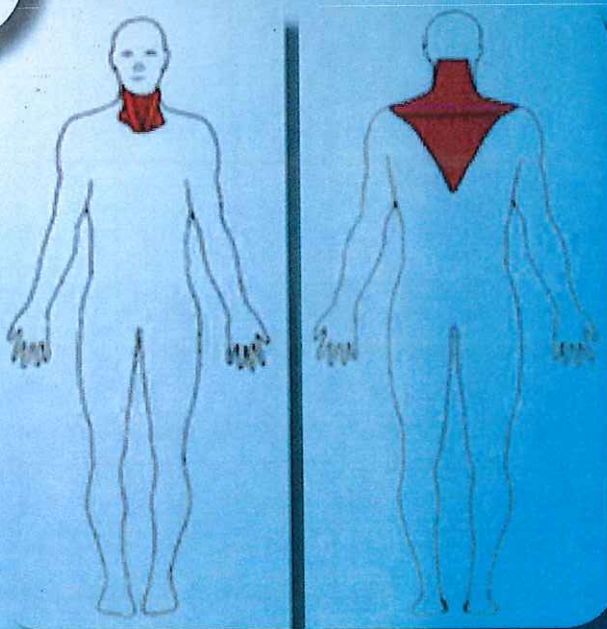


Sænk dine skuldre, og træk dem let tilbage. Skyd brystet fremad og op.

Træk hovedet let tilbage, og kig fremad. Udfør bevægelsen i et jævnt tempo.

Hold stillingen i 10-15 sekunder, og hold tilsvarende pause, før du gentager øvelsen.

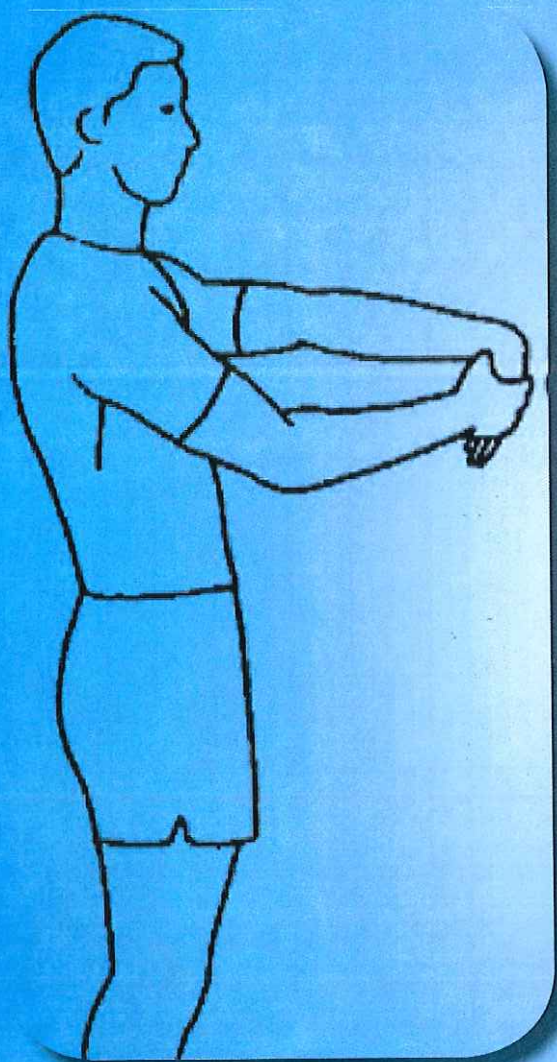
Det røde markerer det område på din krop, der aktiveres ved øvelsen



VÆLG ET ANDET TOILET, NÆSTE GANG DU TRÆNGER - DÉR FINDER DU EN NY ØVELSE!

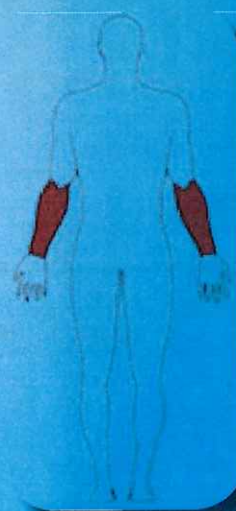
Er dine arme snart formet efter tastaturet?

Forebyg ubehag ved at udspænde dine muskler



Stræk underarmens muskler ved at trække håndleddet ind mod dig selv.

Hold stillingen i 30 sekunder, og byt arm.

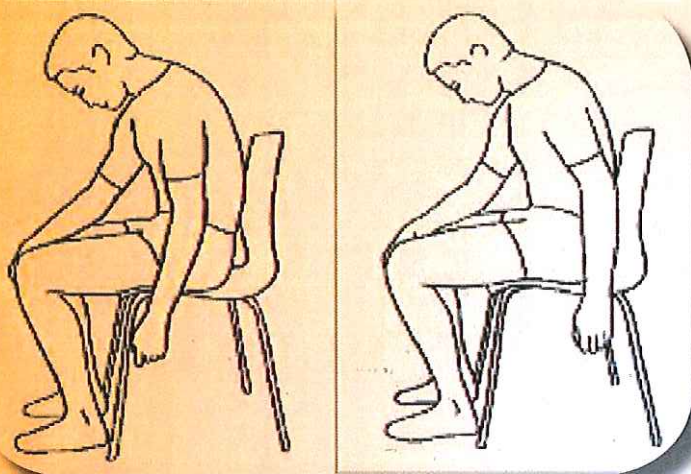


Det røde markerer det område på din krop, der aktiveres ved øvelsen

**VÆLG ET ANDET TOILET, NÆSTE GANG DU
TRÆNGER - DÉR FINDER DU EN NY ØVELSE!**

Øg blodgennemstrømningen omkring dine skuldre

Så mindsker du smerter, og der kommer frisk ilt til musklerne!

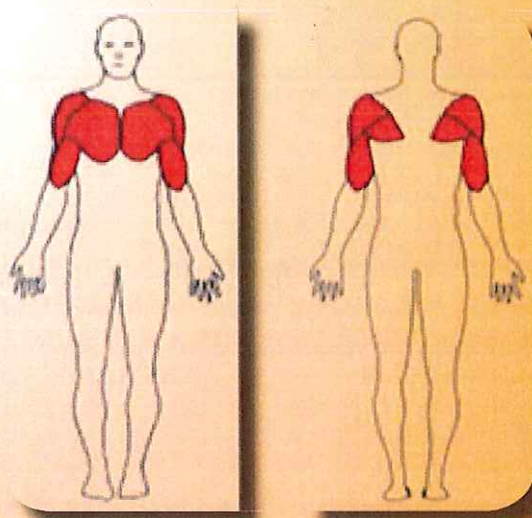


Sid ned, læn dig fremad, og lad hovedet hænge tungt.

Støt dig med den ene arm på knæet, og lad den modsatte arm hænge tungt ned langs siden. Bevæg hele armen tungt frem og tilbage, og mærk, at du får et let stræk i skulder og arm.

Lav 10 gentagelser med hver arm.

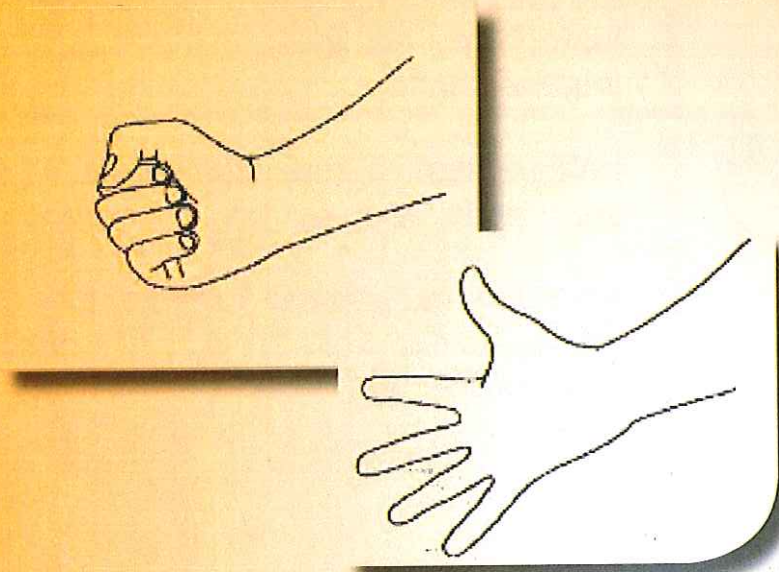
Det røde markerer det område på din krop, der aktiveres ved øvelsen



VÆLG ET ANDET TOILET, NÆSTE GANG DU TRÆNGER - DÉR FINDER DU EN NY ØVELSE!

Undgå trætte fingre, der snurrer af overanstrengelse!

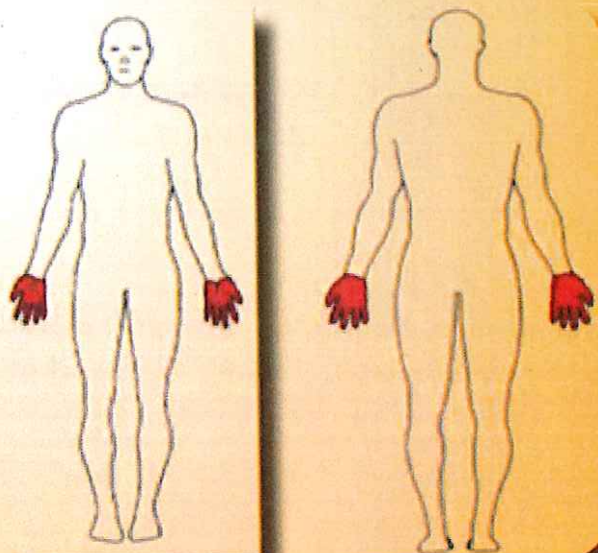
Denne lille øvelse hjælper dig



Luk hånden, og knyt næven.
Derefter åbner du hånden og
strækker og splitter fingrene.

Gentag mindst 10 gange
med hver hånd.

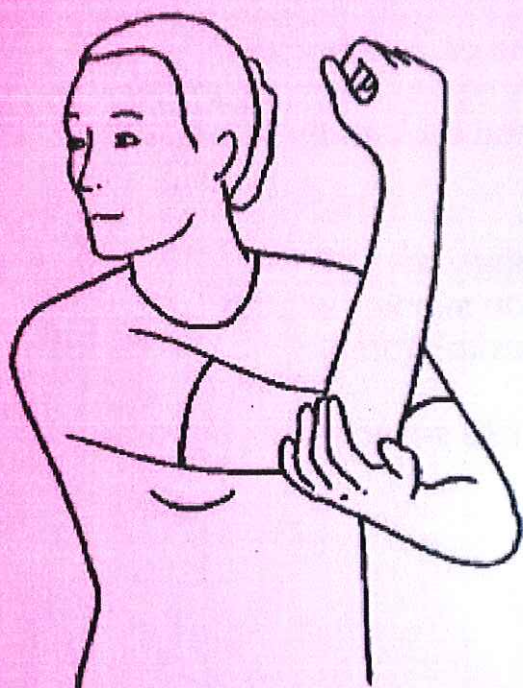
Det røde markerer det område på
din krop, der aktiveres ved øvelsen



**VÆLG ET ANDET TOILET, NÆSTE GANG DU
TRÆNGER - DÉR FINDER DU EN NY ØVELSE!**

Afhjælp ømhed og smerter imellem skulderbladene

Den slags kommer tit snigende, når vi sidder længe foran pc'en!



Kryds den ene arm hen over brystet. Bøj albuen, og drej armen, så hånden peger op imod loftet.

Tag fat i albuen og træk armen i retning af den modsatte skulder, indtil du mærker et stræk på bagsiden af skulderen og imellem skulderbladene.

Hold strækket i 30 sekunder, og byt arm.

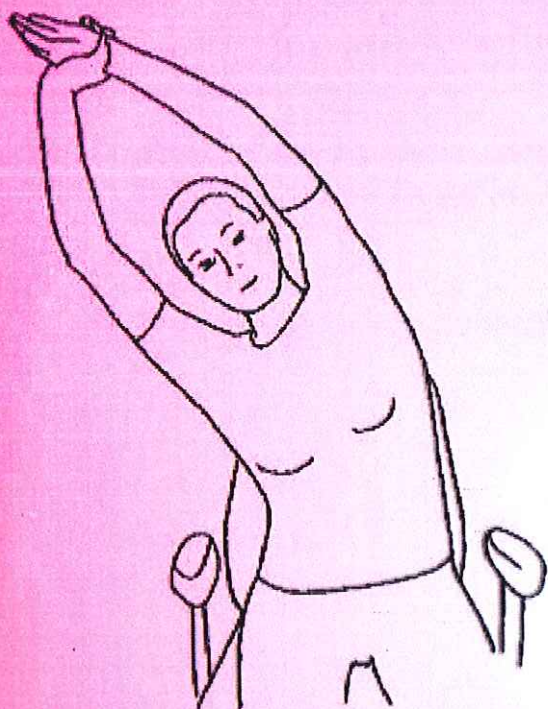
Det røde markerer det område på din krop, der aktiveres ved øvelsen



VÆLG ET ANDET TOILET, NÆSTE GANG DU TRÆNGER - DÉR FINDER DU EN NY ØVELSE!

Stræk din side

- så du vedligeholder dine muskler i tide

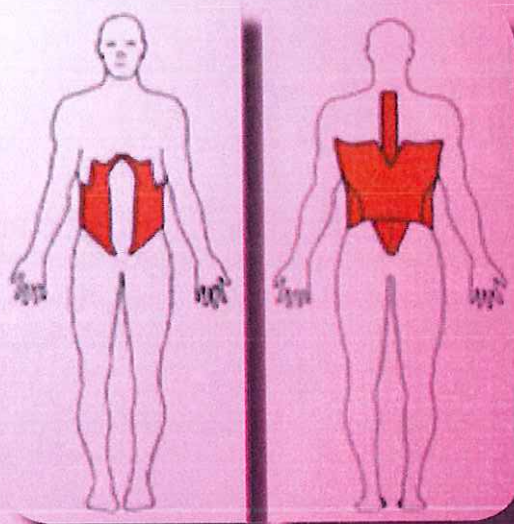


Løft begge arme over hovedet, og sænk overkroppen langsomt til den ene side.

Mærk, at det strækker på ydersiden af overkroppen.

Hold strækket i 30 sekunder, før du gentager øvelsen til den anden side.

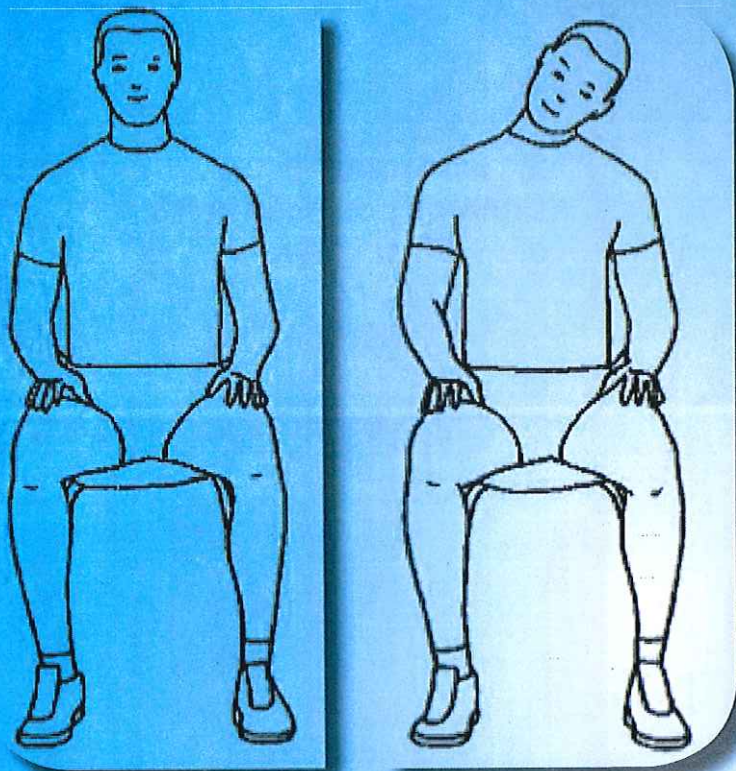
Det røde markerer det område på din krop, der aktiveres ved øvelsen



VÆLG ET ANDET TOILET, NÆSTE GANG DU TRÆNGER - DÉR FINDER DU EN NY ØVELSE!

Vær klar til at se tv i aften

Dét kræver, at du afspænder nakken i løbet af dagen!

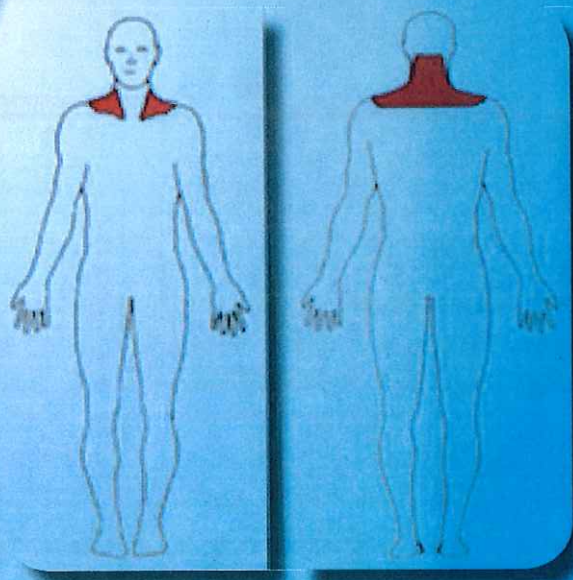


Sid med ret ryg, og forsøg at lægge øret på skulderen uden at løfte skulderen op.

Hold ryggen ret hele tiden.

Hold strækket i 30 sekunder, og skift til den anden side.

Det røde markerer det område på din krop, der aktiveres ved øvelsen



VÆLG ET ANDET TOILET, NÆSTE GANG DU TRÆNGER - DÉR FINDER DU EN NY ØVELSE!