

# FORENA OCH ACTIC TIPSAR OM RÖRLIGHETSÖVNINGAR PÅ KONTORET



## 1. SNÖÄNGLAR (SNOW ANGELS)

- Stå upp med handflatorna riktade framåt.
- Lyft armarna i en stor rörelse utåt-uppåt och vrid axlarna så att handryggarna möts över huvudet.
- Vänd rörelsen och återgå till startpositionen.
- *Antal:* 8–10 repetitioner x 1–3 tillfällen/dag



## 2. ARMBÅGSTANDTRÅD (ELBOW FLOSSING)

- Stå upp med armarna hängandes längs med sidan och handryggen riktade framåt.
- Roterar underarmarna utåt så att handflatorna är riktade framåt.
- Böj i armbågsleden hela vägen upp.
- Roterar underarmarna så att handflatan pekar nedåt.
- Sträck ut armarna.
- *Antal:* 12–15 repetitioner x 1–2 tillfällen/dag



## 3. BRÖSTRYGGSROTATIONER MED STÖD (THORACIC ROTATION, BENCH SUPPORT)

- Stå upp framför ett bord.
- Placera en hand på bordet och ta ett kort steg framåt med samma ben.
- Flytta den andra armen rakt åt sidan under handen på bordet så långt som möjligt.
- Vänd rörelsen och lyft armen upp mot taket.
- Återgå till startpositionen och påbörja nästa repetition.
- *Antal:* 5–8 repetitioner/sida x 1–2 tillfällen/dag



## 4. ÖVERKROPPSÖPPNARE (CHEST OPENER)

- Stå framför ett bord och placera båda handflatorna mot bordet.
- Tryck höften bakåt så att överkroppen sträcks ut.
- Återgå till startpositionen med kontroll.
- *Antal:* 8–10 repetitioner x 1–3 tillfällen/dag