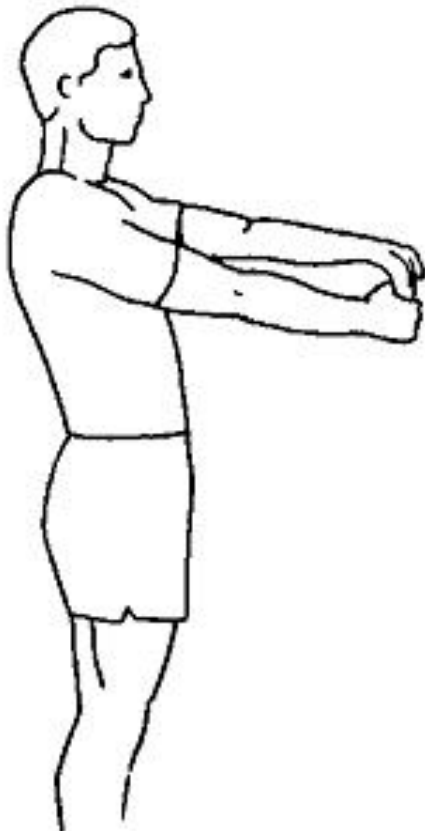


Er dine arme snart formet efter tastaturet?

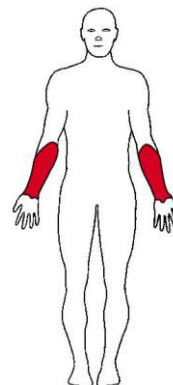
Forebyg ubehag ved at udspænde dine muskler



Stræk underarmens muskler ved at trække håndleddet bagover.

Hold stillingen i 30 sekunder, og byt arm.

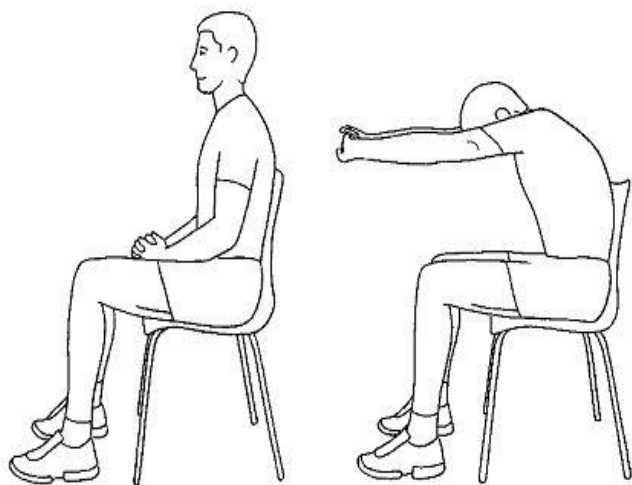
Det markerede viser det område på din krop, der aktiveres ved øvelsen



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...

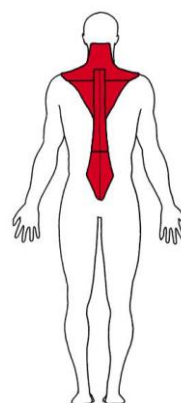


Sid med hænderne foldet i skødet. Løft armene, og stræk dem fremad, samtidig med at du skyder ryg.

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

Ret dig op igen, og slap af.

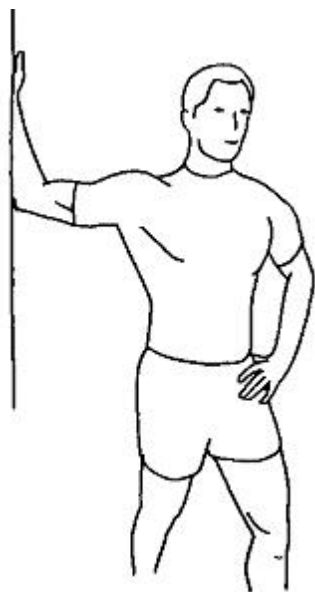
Det markerede viser det område på din krop, der aktiveres ved øvelsen



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!

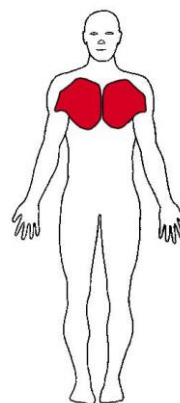


Stå med siden til en dørkarm eller lignende. Stræk den ene arm, og placér underarmen imod dørkarmen på højde med hovedet.

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

Hold strækket i 30 sekunder, og byt arm.

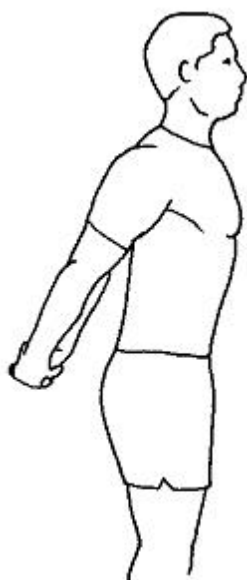
Det markerede viser det område på din krop, der aktiveres ved øvelsen



Vælg et andet toilet, næste gang du trænger – dér finder du en ny øvelse! ©

Frem med alle herlighederne!

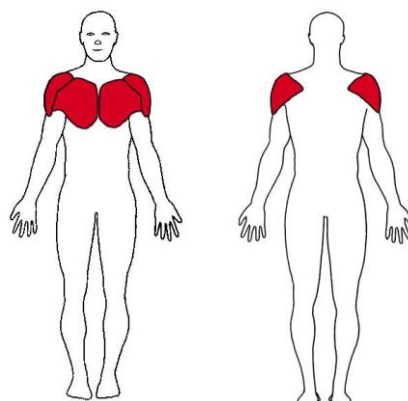
Du har dem jo alligevel med herud!



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.

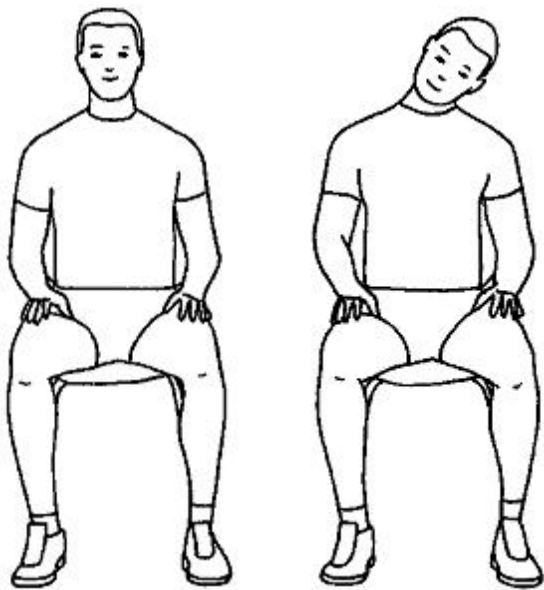
Det markerede viser det område på din krop, der aktiveres ved øvelsen



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!

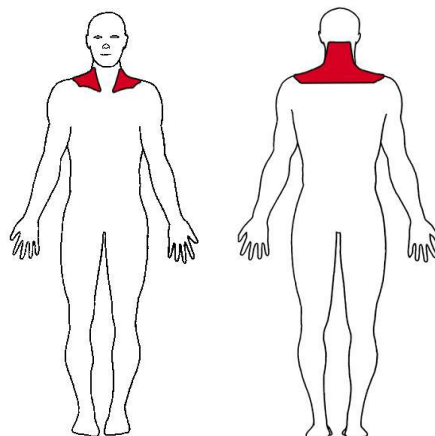


Sid med ret ryg, og forsøg at lægge øret på skulderen uden at løfte skulderen op.

Hold ryggen ret hele tiden.

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

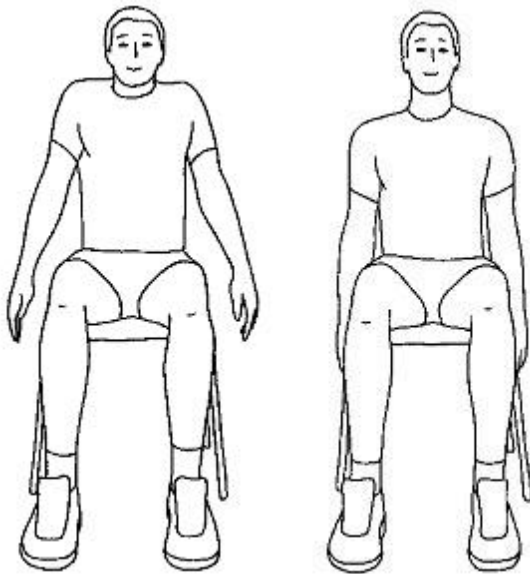
Det markerede viser det område på din krop, der aktiveres ved øvelsen



Vælg et andet toilet, næste gang du trænger – dér finder du en ny øvelse! ☺

Har du også skuldrene siddende helt oppe ved ørerne?

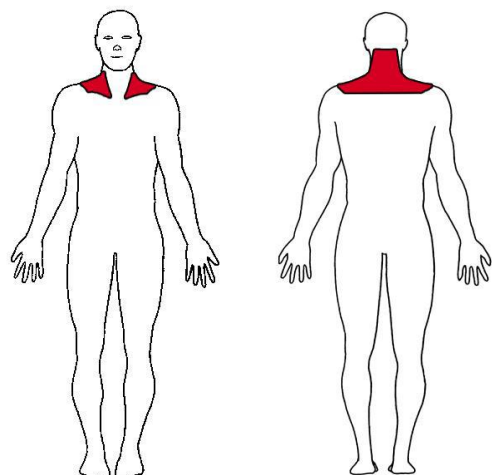
En lille indsats kan få dem ned på plads igen



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

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

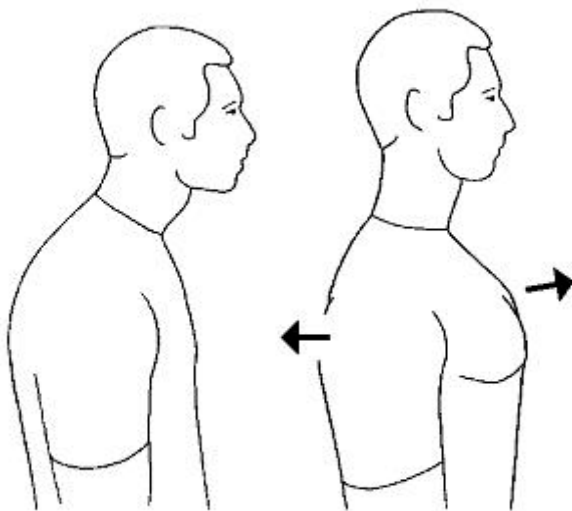
Det markerede viser det område på din krop, der aktiveres ved øvelsen



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

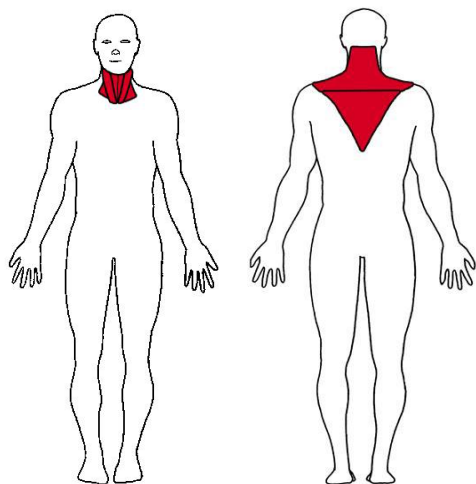


Sænk dine skuldre, og træk dem let tilbage. Skyd brystet fremad og op.

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.

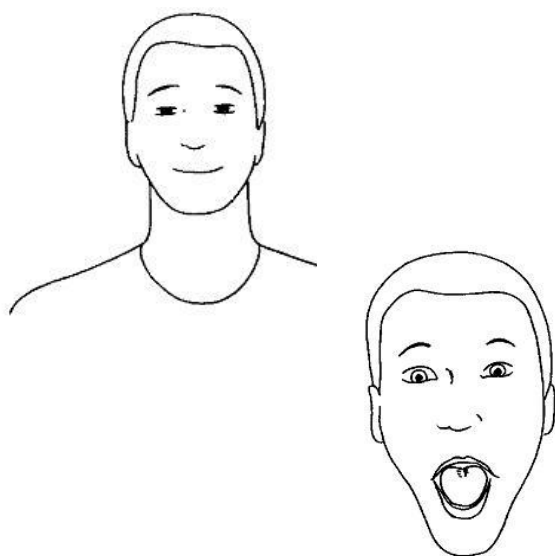
Det markerede viser det område på din krop, der aktiveres ved øvelsen



Vælg et andet toilet, næste gang du trænger – dér finder du en ny øvelse! ☺

Spændte ansigtsmuskler gør os ikke kønnere!

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

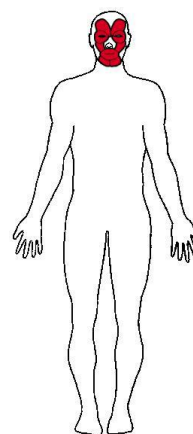


Start med at smile.

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.

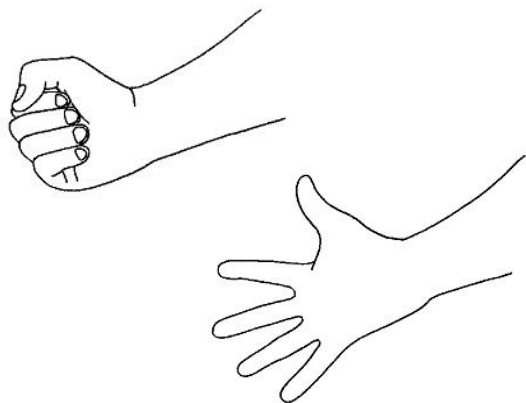
Det markerede viser det område på din krop, der aktiveres ved øvelsen



Vælg et andet toilet, næste gang du trænger – dér finder du en ny øvelse! 😊

Undgå trætte fingre, der snurrer af overanstrengelse!

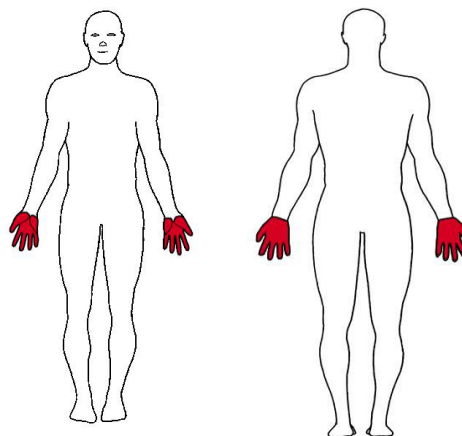
Denne lille øvelse hjælper dig



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

Gentag mindst 10 gange med hver hånd.

Det markerede viser det område på din krop, der aktiveres ved øvelsen



Vælg et andet toilet, næste gang du trænger – dér finder du en ny øvelse! ☺