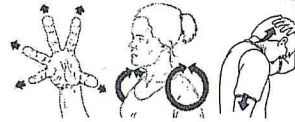


LÉTTAR ÆFINGAR Í VINNU



Rannsóknir hafa sýnt að hléæfingar geta dregið verulega úr líkamlegri þreytu og óþægindum m.a. á háls- og herðasvæði. Með léttum æfingum sem gerðar eru í vinnutíma örvum við blóðflæði til vöðva og drögum þar með úr þreytu og óþægindum.

Einfaldasta og ódýrasta lausnin á "vöðvabólgunni" eru léttar æfingar sem þú getur gert í vinnutímanum. Hér að neðan eru nokkrar hugmyndir.

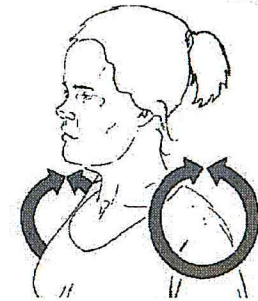
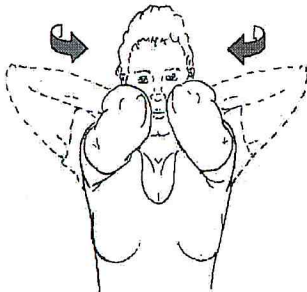
Mundu að gera aldrei meira en þú treystir þér til og þetta eru léttar æfingar, engin átök!

ÆFINGAR SEM HAFJA JÁKVÆÐ ÁHRIF Á BLÓÐFLÆÐI

HERÐAR OG AXLIR

Veltu axlarrindinni í stóra hringi, því stærri hringir því betra en mundu að velta þeim í báðar áttir.

Gott er að gera æfinguna annað slagið yfir daginn, sérstaklega þegar þú upplifir þreytu á háls- og herðasvæði. 10-15 skipti í hvora átt.



AXLIR OG BRJÓSTBAK

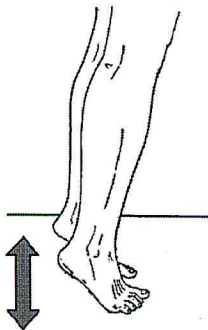
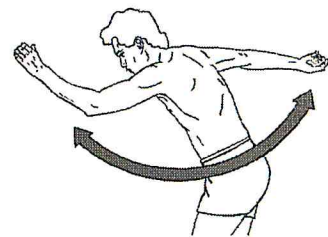
Haltu lófum saman við hálsinn. Þannig getur þú myndað stuðning við hann. Því næst lætur þú olnbogana mætast og færir þá aftur í sundur þannig að þeir vísi til sitt hvorrar hliðarinnar.

Gerðu þessa æfingu þegar þú vilt láta þér líða vel í 10-15 skipti í senn.

HANDLEGGIR OG AXLARGRIND

Sveiflaðu handleggjum fram og aftur, sitt á hvað. Láttu fætur vinna með þér þannig að hné dúi í takt við hreyfinguna.

Þessi æfing hjálpar við að auka blóðstreymi í handleggjum og axlarrind. Mjög gott er að endurtaka 15-20x á hvorn handlegg í senn.



FÓTLEGGIR

Lyftu þér upp á tábergið og svo aftur á hæla. Ef þér finnst erfitt að fara aftur á hæla þá er í lagi að fara niður á iljarnar.

Þetta er góð upphitun og hjálpar til við að örva blóðflæði í fótleggjum, svo er þetta ágæt jafnvægisæfing.

Endurtaktu 10-15x