



## Power Breaks

# Program 2

### 1. Cirkler med håndled, albuer og skuldre



⌚ 1 minut

#### Det får du ud af øvelsen:

- ✓ Cirkulation i hele overkroppen
- ✓ Bedre koncentration og fokus
- ✓ Træning af bevægelighed i håndled, albuer og skuldre

1. Stå med god kropsholdning og bøjede albuer.
2. Lav cirkelbevægelser med håndleddene, så med albuerne og herefter med skuldrene. Efter ca. 30 sekunder laver du cirkler den modsatte vej. Først med skuldrene, så med albuerne og til sidst med håndleddene.

### 2. Egypteren



⌚ 10-20 gange eller 1 minut

#### Det får du ud af øvelsen:

- ✓ Cirkulation i hele skulderpartiet
- ✓ Færre spændinger i nakken
- ✓ Mindsket hovedpine
- ✓ Bedre koncentration, hukommelse og overblik

1. Stå med armene som på billedet og kig til den side, hvor armen vender nedad. Husk at sænke skuldrene, så du ikke spænder unødvendigt meget i nakken.
2. Drej armene, så de vender modsatte vej, samtidig med, at du kigger til den modsatte side med hovedet. Gør bevægelsen flydende.

### 3. Sidebøjning



⌚ 1 minut

#### Det får du ud af øvelsen:

- ✓ Cirkulation i alle mave- og rygmuskler
- ✓ Bevægelighed i hele rygsøjlen
- ✓ Bedre koordination og balance

1. Stå med fødderne i hoftebreddes afstand, god kropsholdning og kig lige fremad.
2. Ræk højre hånd ned mod ydersiden af højre knæ, så du laver en sidebøjning. Ret op igen og gentag til modsatte side.

## Power Breaks

# Program 2

### 4. Åben og luk armene



⌚ 1 minut

#### Det får du ud af øvelsen:

- ✓ Cirkulation omkring skuldre og nakke
- ✓ Træning af kropsholdning
- ✓ Træning af den øverste del af ryggen

1. Stå med god kropsholdning, bøj albuerne og hold overarmene ned langs siden.
2. Rotér underarmene så meget ud, som du kan, uden at løfte skuldrene opad. Træk skulderbladene imod hinanden. Før armene fremad til udgangsstilling igen.

### 5. Benbøjninger - squats



⌚ 10-15 gange eller 1 minut

#### Det får du ud af øvelsen:

- ✓ Træning af balder og lænd

1. Stå med skulderbreddes afstand mellem benene, og lad dine fødder pege skråt ud til siden. Kryds armene over brystet, og stå med god kropsholdning.
2. Bøj knæene og læn samtidig overkroppen en smule fremad. Bøj knæene så meget, du kan, eller til baglårene er parallelle med gulvet, mens du holder vægten på hælene og sørger for, at knæene ikke stikker længere ud end tæerne. Stræk benene igen til udgangsstilling.

### 6. Frem og tilbage med hovedet



⌚ 30 sekunder

#### Det får du ud af øvelsen:

- ✓ Større bevægelighed i øverste del af ryg og nakke
- ✓ Færre spændinger i nakken
- ✓ Forebyggelse af hovedpine og skulderproblemer
- ✓ Bedre koncentration

1. Stå med god kropsholdning og armene ned langs siden. Kig lige fremad.
2. Bevæg hovedet fremad, så langt du kan, uden at flytte resten af kroppen. Træk hovedet tilbage igen og træk hagen ind, mens du laver en dobbelthage.

## Power Breaks

# Program 2

### 7. Blaf med vingerne



⌚ 10-15 gange eller 1 minut

#### Det får du ud af øvelsen:

- ✓ Cirkulation i øverste del af ryggen og omkring skuldrene
  - ✓ Forebyggelse af spændingshovedpine
  - ✓ Færre spændinger i nakke og øvre ryg
1. Stå med god kropsholdning, sæt 2 fingre imod tindingerne og peg albuerne udad. Sænk skulderne og kig lige fremad.
  2. Bevæg albuerne ind mod hinanden. Åben armene igen, og træk albuerne bagud, indtil du spænder den øverste del af ryggen.

### 8. Fejesving



⌚ 1 minut

#### Det får du ud af øvelsen:

- ✓ Blodcirkulation i hele kroppen
  - ✓ Aflastning af øverste del af ryg og nakke
  - ✓ Puls op
  - ✓ Mere energi
1. Stå med let spredte ben og god kropsholdning. Ræk armene op over hovedet og stræk dem helt ud.
  2. Lad armene falde frem og bevæg samtidig overkroppen med ned over benene. Lad armene svinge forbi benene, indtil armene stopper naturligt. Sving dem frem og ret kroppen ud, indtil armene igen er strakte over hovedet.