

Bedriftsfysioterapeuten viser: Øvelser til hjemmekontoret



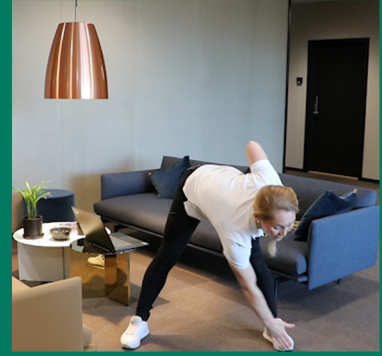
Øvelse 1:
Kne mot albue.
Repetisjoner: 20



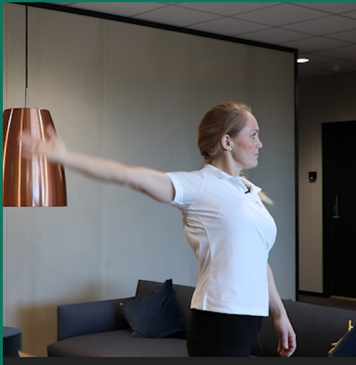
Øvelse 2:
Hånd mot motsatt hæl.
Repetisjoner: 20



Øvelse 3:
Hånd til hæl - foran
Repetisjoner: 20



Øvelse 4:
Hånd ned til motsatt fot.
Repetisjoner: 20



Øvelse 5:
Rulle arm bakover.
Repetisjoner: 20



Øvelse 6:
Rulle skuldre..
Repetisjoner: 10 og snu



Øvelse 7:
Armer opp og bøy til side.
Repetisjoner: 20



Øvelse 8:
Skyggeboksing.
Repetisjoner: 50



Øvelse 9:
Strekke brystkasse.
Repetisjoner: 5-6 pust.



Øvelse 10:
Strekke rygg.
Repetisjoner: 5-6 pust.



Øvelse 11:
Utfall til siden.
Repetisjoner: 20



Øvelse 12:
Armsving med strikk.
Repetisjoner: 20



Øvelse 13:
Tøyning rygg og bryst.
Repetisjoner: 6-10 pust.



Øvelse 14:
Tøyning sete.
Repetisjoner: 6-8



Øvelse 15:
Tøyning rygg.
Repetisjoner: 10



Øvelse 16:
Sittende ryggstøying.
Repetisjoner: 6-8