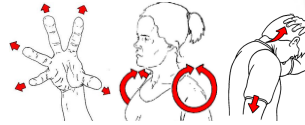


LÉTTAR ÆFINGAR Í VINNU



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.

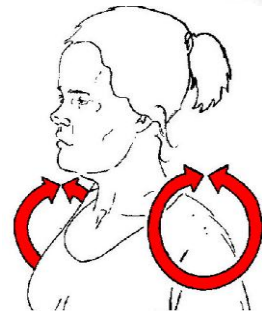
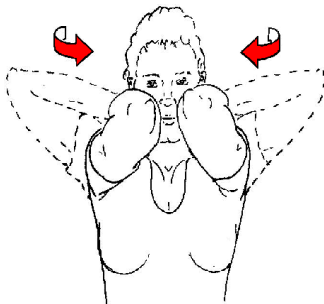
Mundu að gera aldrei meira en þú treystir þér til og þetta eru léttar æfingar, engin átök!

ÆFINGAR SEM HAVA JÁKVÆÐ ÁHRIF Á BLÓÐFLÆÐI

HERÐAR OG AXLIR

Velstu axlarmyndinni í stóra hringi, því stærri hringir því betra en mundu að velstu 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.



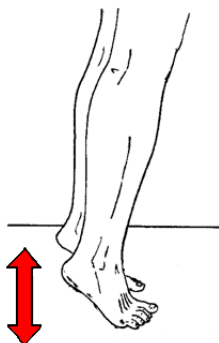
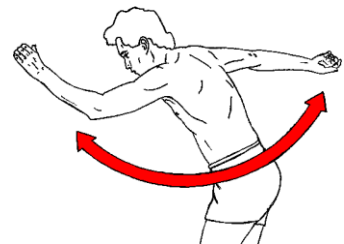
AXLIR OG BRJÓSTBAK

Haltu lófum saman við hálsinn. Þannig getur þú myndað stuðning við hann. Því næst lætur þú olmbogana mætast og færir þá aftur í sundur þannig að þeir vísi til sittsvorðar 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 dúí í takt við hreyfinguna.

Þessi æfing hjálpar við að auka blóðstreymi í handleggjum og axlarmynd. 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.

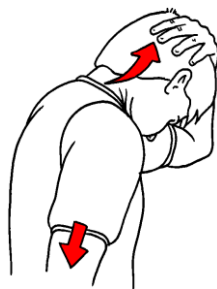
Þetta er góð upphitun og hjálpar til við að örva blóðflæði í fótleggjum, svo er þetta ágæt jafnvægisæfing.

Endurtaktu 10-15x

TEYGJUR OG LIÐKANDI ÆFINGAR SEM DRAGA ÚR VÖÐVASPENNU

TEYGJA HLIÐLÆGT Á HÁLSI

Hallaðu höfði til hliðar, hafðu handlegginn þeim megin sem teygt er niður með síðum. Ef þú finnur ekki nægjanlega teygju svona þá getur þú lagt gagnstæðan lófa á höfuðið og bætt ofurlítið í teygjuna þangað til þú finnur þægilega teygjutilfinningu. 15 sek. þrisvar sinnum hvoru megin.



TEYGT OFAN VIÐ HERÐABLAÐ

Horfðu í handarkrikan, leggðu lófa á höfuðið, gættu vel að uppréttri stöðu brjóshryggjar og láttu handlegg þeim megin sem teygt er hanga niður með síðum. Endurtaktu í gagnstæða átt. 15 sek. þrisvar sinnum hvoru megin.



TEYGT AFTANVERT Á HÁLSI

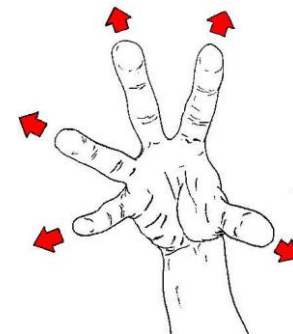
Þú þrýstir hökunnni aftur með annarri hendinni, leggur hina á hnakkann og hallar höfði niður í bringu. Við þetta finnur þú teygju efst í hálsinum. 15 sek. þrisvar sinnum.



TEYGJA FYRIR FRAMHANDLEGG

Þessi er svolítið flókin! En mjög góð teygja. Byrjaðu að beygja úlnliðinn og leggja handarbakið á borð, snúðu framhandleggnum inná við eins og þú getur, réttu svó rólega úr olnbognum eins og myndin sýnir. Þú finnur teygjuna framanvert á framhandlegg.

15 sek. þrisvar sinnum hvoru megin.



ÆIN LIÐKANDI Í LOKIN FYRIR FINGUR

Það er gott að enda á því að rétta og kreppa fingur. Legðu áherslu á að rétta vel úr fingrum, alls ekki kreppa eða beygja þá kröftuglega. Mundu að halda handleggjum að þér á meðan þetta er gert og endurtaktu 15-20 sinnum.

MIKILVÆGT AÐ HAGA Í HUGA ÞEGAR TEYGT ER!!

- Taktu því rólega
 - Við teygjum ekki hraðar en vöðvinn gefur eftir
- Haltu hverri teygju í 15 sekúndur, slakaðu á og endurtaktu alls 3x
 - Á þennan hátt eiga vöðvarnir auðveldara með að slaka á og teygjan verður áhrifaríkari
- Vandaðu þig og gættu að líkamsstöðunni meðan teygt er
- Teygjur eiga ekki að framkalla verki eða óþægindi