

Jobbar du i sommar?

Här bjuder jag på 5 övningar du kan göra på kontoret eller i personalrummet.

Du behöver 1 gummiband som är ungefär 130cm långt (finns att köpa hos oss).

Rulla upp bandet på handen så får du större motstånd. Arbeta lugnt och glöm inte att andas.

Avsluta med stretching av nackmuskler, bröstmuskler och bröstrygg.



1 Bröstpress: Stå upp och lägg gummibandet bakom ryggen. Sträck båda armarna framåt 10-15 rep.

2 Sittande rodd: Sitt på en stol och lägg gummibandet under fötterna. Sträck på benen och dra armbågarna bakåt. 10-15 rep.

3 Triceps: Lägg gummibandet bakom ryggen. Fånga gummiband med en hand bakom nacken och en hand bakom svanken. Sträck ena handen mot taket och den andra mot golvet. 10-15 rep. Byt sedan sida.

4 Bicepscurl: Stå med en fot på gummibandet. Håll i med båda händerna och böj och sträck armbågen. Kan även genomföras sittande

5 Axellyft: Sitt på en stol eller stå upp med gummibandet under fötterna. Gör axellyft med raka armar

Kombinera gärna med en lunchpromenad eller cykla till o från jobbet.

Lycka till!



*Detta blad är hämtat från
pushsolleftea.se
friskvardmassage.se*