

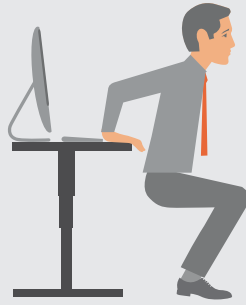
10 effektive kontorøvelser

Styrk din krop på 10 min.

#1 Skrivebords-dips

Hold positionen i 1 min.
Godt for: triceps

- Placér hænderne på kanten af skrivebordet på hver side af hofterne.
- Bøj albuerne og sænk kroppen, indtil dine albuer danner en 90 graders vinkel.



#6 Stole-squat

Gentag øvelsen i 1 minut.
Godt for: balderne

- "Sæt" dig på kanten af stolen, uden at røre den med bagdelen. Rejs dig langsomt op.
- Hold positionen i 30 sek. og sænk din bagdel, til du når den samme siddeposition som udgangspunktet.



#2 Rotationsøvelse

Hold positionen i hver side i 30 sek.
Godt for: rygsøjlen

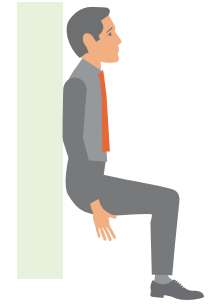
- Placér højre hånd over venstre knæ, mens du kigger over venstre skulder.
- Træk vejret. Gentag øvelsen på modsatte side.



#7 Stående sidning

Hold positionen på 1 minut.
Godt for: bækkenbunden og mavemuslerne

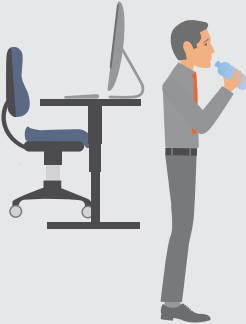
- Læn ryggen op ad en væg, og bøj benene i en 90 graders vinkel.
- Hold positionen i 1 min., inden du kommer op igen.



#3 Bicep curls

Gentag øvelsen på hver arm i 30 sek.
Godt for: biceps

- Hold en vandflaske (el. lign. med samme vægt), og løft flasken op til brystet.
- Sænk flasken langsomt og kontrolleret.



#8 Back extensions

Hold positionen i 30 sek. og gentag i den anden side. Godt for: ryggen og balderne

- Stil dig bag en stol, og hold på stolens ryg for støtte.
- Ræk den ene arm op, og løft det modsatte ben bagud.



#4 Lunges

Udfør øvelsen i 1 minut.
Godt for: balderne

- Stå med begge fødder samlet og armene ned langs siden.
- Bevæg dig ud i en lunge-position og hop, når du skal skifte side.



#9 Siddende armcirkler

Stræk armene ud til begge sider, og træk skulderbladene sammen. Godt for: armerne

- Vend begge håndflader nedad, og tegn cirkler i 30 sek. med armene i retning fremad.
- Vend håndfladerne opad, og tegn cirkler i 30 sek. med armene i retning bagud.



#5 Siddende core crunch

Gentag øvelsen i 1 minut.
Godt for: mavemuslerne

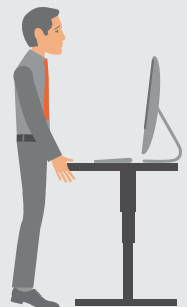
- Sid på kanten af din kontorstol, og hold på siderne af stolen.
- Træk knæene sammen og løft benene op til brystet.



#10 Hæl-øvelse

Gentag øvelsen i 1 min.
Godt for: skuldre og ben

- Brug dit skrivebord. Stræk dig op på tåspidserne, og hold positionen i 30 sek.
- Sænk din krop igen, og start forfra.



KontorMøbler.dk

Danmarks største webshop for kontorindretning