

Friskispressens träningsprogram

Träna på jobbet!

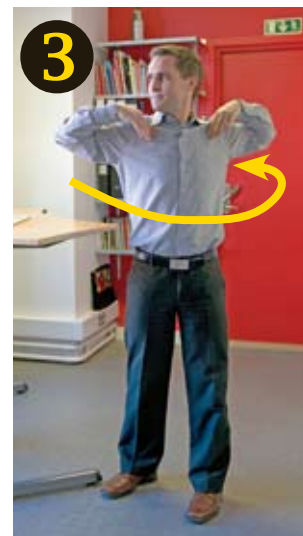
Programmet tar inte många minuter att göra, men ger kroppen mycket tillbaka. Efteråt har du bland annat ökat cirkulationen, tränat ryggens rörlighet, stärkt magens och ryggens muskler samt stretchat några av de muskler som lätt blir stela.



1 Benpump. Upprepade tåhävningar får fart på cirkulationen.



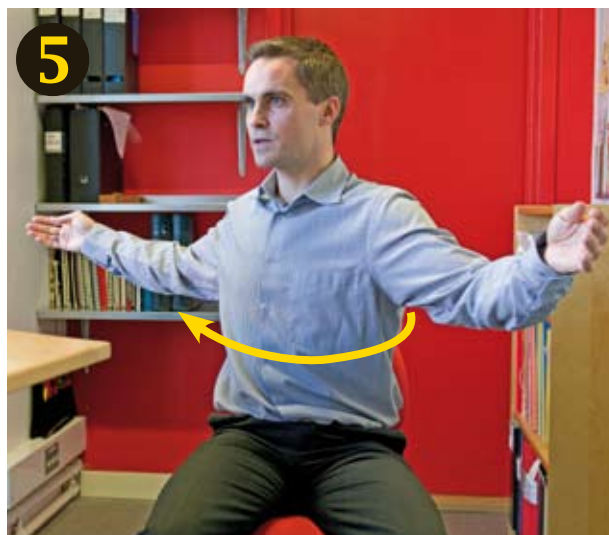
2 Pendling. Att föra benet fram och tillbaka känns bra i en stel höft.



3 Rotation. Vridning av ryggen löser upp spänningar.



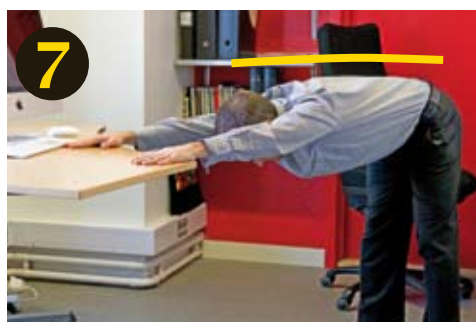
4 Armpress. Visst går det att göra armhävningar på jobbet!



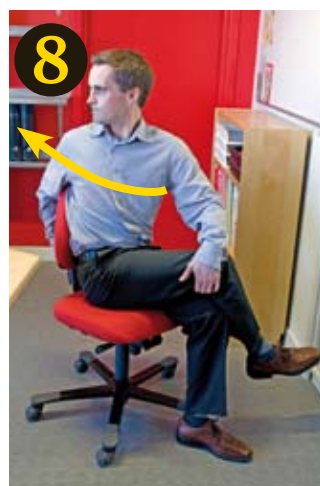
5 Magstyrka. Den lilla vridningen ser inte så jobbig ut, men tar klockrent i bland annat de sneda magmuskelnerna.



6 Armstyrka med gummiband. Lås armbågarna nära kroppen när du drar bandet uppåt.



7 Ryggsträck och bakböj. Växla mellan att sträcka ut ryggen och att gå upp i en skön bakåtböjning.



8 Sidosträck. Vridningen av överkroppen ger en skön sträckning av bland annat ländryggen.



9 Bak. Att sträcka ut bröstmuskelnerna är nödvändigt för den som jobbar mycket framför datorn.



10 Fram. Häng ner och känn hur det sträcker skönt i bröstkorg, rygg och nacke.



Rörelseprogram: Carina Sjöberg,
träningsanvarig i F&S Stockholm.
Foto: Gösta Elmquist