

# Power Breaks Program 3

## 1. Cirkler med håndled, albuer og skuldre



1 minut

### Det får du ud af øvelsen:

- ✓ Cirkulation i hele overkroppen
- ✓ Bedre koncentration og fokus
- ✓ Træning af bevægelighed i håndled, albuer og skuldre

- 1) Stå med god kropsholdning og bøjede albuer.
- 2) Lav cirkelbevægelser med håndleddene, så med albuerne og herefter med skuldrene. Efter ca. 30 sekunder laver du cirkler den modsatte vej. Først med skuldrene, så med albuerne og til sidst med håndleddene.

## 2. Egypteren



10-20  
gange eller  
1 minut

### Det får du ud af øvelsen:

- ✓ Cirkulation i hele skulderpartiet
- ✓ Færre spændinger i nakken
- ✓ Mindsket hovedpine
- ✓ Bedre koncentration, hukommelse og overblik

- 1) Stå med armene som på billedet og kig til den side, hvor armen vender nedad. Husk at sænke skuldrene, så du ikke spænder unødvendigt meget i nakken.
- 2) Drej armene, så de vender modsatte vej, samtidig med, at du kigger til den modsatte side med hovedet. Gør bevægelsen flydende.

## 3. Sidebøjning



1 minut

### Det får du ud af øvelsen:

- ✓ Cirkulation i alle mave- og rygmuskler
- ✓ Bevægelighed i hele rygsøjlen
- ✓ Bedre koordination og balance

- 1) Stå med fødderne i hoftebreddes afstand, god kropsholdning og kig lige fremad.
- 2) Ræk højre hånd ned mod ydersiden af højre knæ, så du laver en sidebøjning. Ret op igen og gentag til modsatte side.

## 4. Åben og luk armene



1 minut

### Det får du ud af øvelsen:

- ✓ Cirkulation omkring skuldre og nakke
- ✓ Træning af kropsholdning
- ✓ Træning af den øverste del af ryggen

- 1) Stå med god kropsholdning, bøj albuerne og hold overarmene ned langs siden.
- 2) Rotér underarmene så meget ud, som du kan, uden at løfte skuldrene opad. Træk skulderbladene imod hinanden. Før armene fremad til udgangsstilling igen.

# Power Breaks

## Program 3

### 5. Krum og svaj ryggen



1 minut

#### Det får du ud af øvelsen:

- ✓ Træning af lændemusklerne
- ✓ Bevægelighed i hele rygsøjlen
- ✓ Cirkulation omkring hofter, lænd, nakke og skuldre

- 1) Stå med let spredte ben, læn overkroppen fremad samtidig med, at du bøjer knæene og placerer hænderne på lårene.
- 2) Træk skuldrene nedad mod bagdelen og svaj lænden så meget som muligt. Krum derefter ryggen og kig ind på maven.

### 6. Stræk brystet og forsiden af skuldrene



20-30 sekunder hver vej

#### Det får du ud af øvelsen:

- ✓ Bevægelighed i skulderleddene
- ✓ Bedre kropsholdning
- ✓ Færre lændesmerter

- 1) Find en kollega, væg eller dørkarm og stå lidt foran og med siden til. Ræk venstre arm skråt bagud, bøj albuen i en vinkel på 90 grader og sæt den på din kollegas hånd eller væggen.
- 2) Pres albuerne og underarmene mod hinanden, drej kroppen væk fra din kollega eller væggen og hold stillingen.

### 7. Planken



2 x 25 sekunder med 10-30 sekunders pause

#### Det får du ud af øvelsen:

- ✓ Træning af alle holdningsmusklerne specielt omkring rygsøjlen, skulderpartiet, hals og nakke
- ✓ Øget energiniveau

- 1) Placér albuerne på gulvet eller en forhøjning, sæt knæene i gulvet og skub albuerne aktivt ned i underlaget.
- 2) Løft knæene fri gulvet, så din krop er helt udstrakt. Hold stillingen, imens du klemmer ballerne sammen. Hold hovedet i naturlig forlængelse af rygsøjlen.

### 8. Gå-på-hænder - walkouts



1 minut eller 8 gange

#### Det får du ud af øvelsen:

- ✓ Cirkulation i hele kroppen
- ✓ Træning af skuldre, arme-, ryg- og benmuskler
- ✓ Puls op og ilt til hjernen

- 1) Stå med en god kropsholdning.
- 2) Bøj ned i knæene, indtil du kan nå gulvet med hænderne. Gå frem på hænderne, indtil du står helt udstrakt med hænderne lige under skuldrene. Hold hovedet i naturlig forlængelse af rygsøjlen. Gå tilbage mod fødderne med hænderne og bøj knæene, så du sidder på hug. Stræk så benene og kom tilbage til udgangsstilling.