

8



drej dine tommelfingre ud til siden, bøj dine håndled bagover og stræk armene let tilbage

8a

hold blidt om dine tommelfingre og drej dem ind. Bøj dine håndled bagud og stræk armene let tilbage (hold dine skuldre tilbage)



8b



som nr. 8 med armene holdt vandret ud til siden (stram maven), hvorefter 8a igen

8c

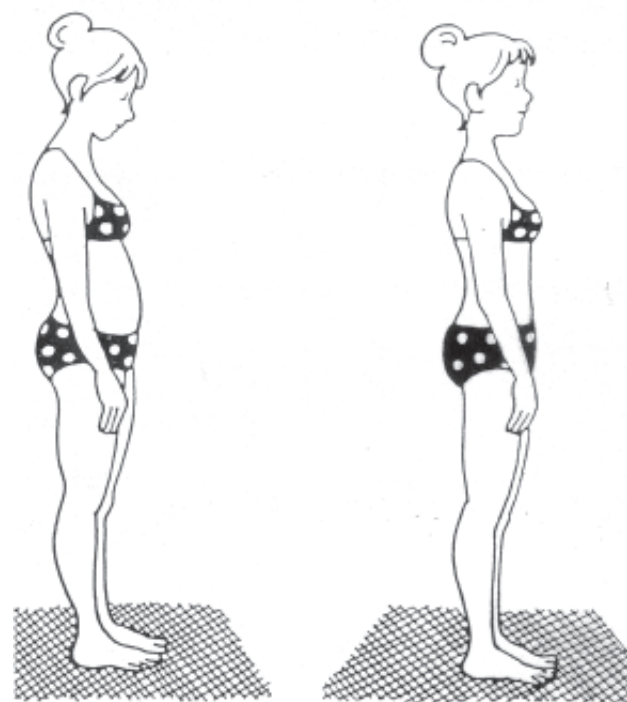


som nr. 8 med armene op i luften (stram maven), hvorefter 8a igen

Slut af med at ryste hænderne lidt og løsn skuldrene med små bevægelser

Det kan se ud af meget - men behøver ikke at vare mere end 3 - 4 minutter. Lav den enkelte øvelse i et behageligt tempo og det antal gange du har det godt med.

Aktiv pause



En aktiv lille pause

- eller en aktiv start

på din pause ?



1 Ret dig godt op; nik nogle gange med hovedet



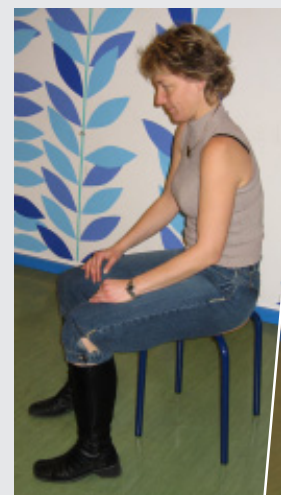
2

Lad hænderne glide langs dine skinneben, så langt ned du kan. Slap af i nakken, så hovedet hænger løst. Kom op igen - lad evt. hænderne 'gå' op langs dine skinneben igen

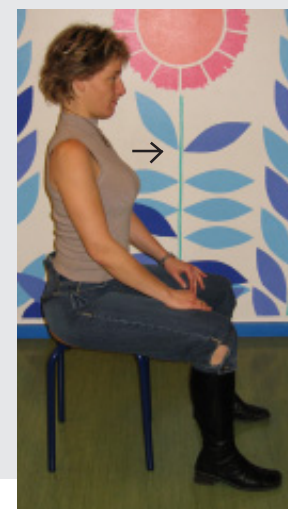
3 skub dine knæ ud / ind for at løsne i dine hofteled



4 skiftevis rund og svaj din lænd



5 'skub' dit brystben frem / tilbage, så du krummer/svaj det øverste af din ryg



6



'vrid' det øverste af din ryg fra side/side 'inde fra midten'

7



flet dine fingre i nakken, hold nakken fin lang mens du bøjer hovedet forover og strækker din nakke blidt

7a



ret dig op igen og stræk armene op over hovedet (skuldrene nede) stræk side/side



7b

slip med fingrene og før armene i en stor bue ud til siden og ned (må gerne stramme og spænde vildt ud i armene)



7c

ryst hænderne lidt og løsn skuldrene med små bevægelser