



# Morgengymnastik - i park, ved å og på vej

**REGION**



## At komme godt igang

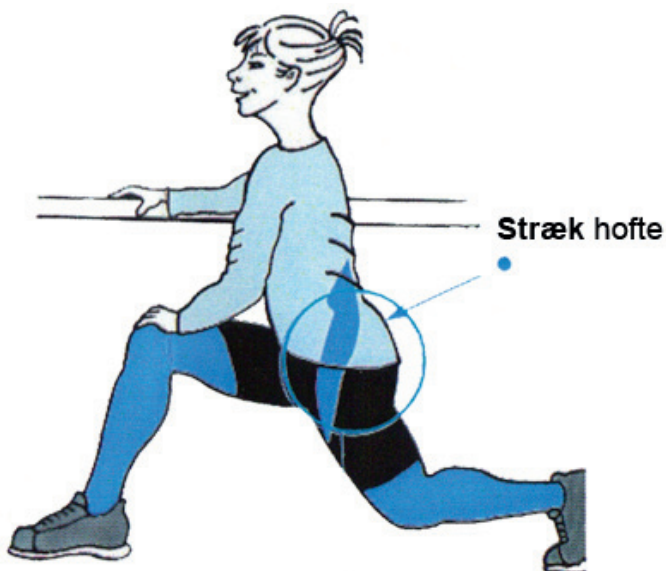
### Gå lidt

- en lille tur langs åen
- eller ud hvor du skal arbejde fra



Stræk baller ●





**Stræk**  
lårets bagside  
(Husk den rette/lige ryg)



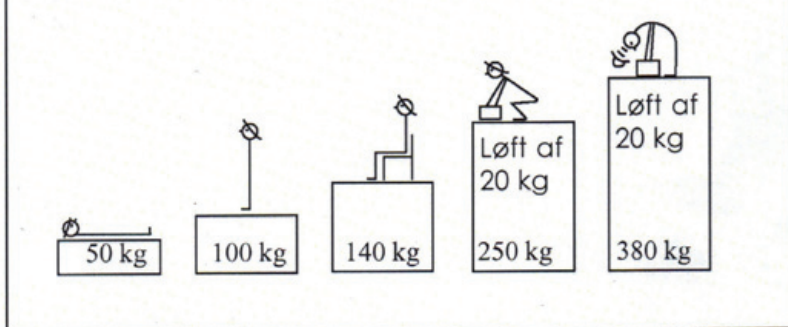
**Slyng** armene slapt rundt  
om kroppen  
(rotation af din rygsøjle)

**Rul** forover så langt  
som muligt  
(stæk af dine rygmuskler)

**Slut af** med  
5-10 bagoverbøjninger  
(kærlig pleje af diskusskiver)



### Trykmålinger i 3. lændediscus hos person på 70 kg.



#### 6 spørgsmål du kan stille dig selv før du løfter, bærer eller arbejder

Kan jeg løfte alene ?

Kan jeg stå bedre ?

Kan jeg komme tættere på ?

Kan jeg holde min lænd lige og stærk ?

Kan jeg bruge min kropsvægt til at flytte/løfte med ?

Kan jeg opdele løftet ?



**Bispebjerg  
Hospital**

**CAF - Sekretariatet**  
Bispebjerg Hospital  
Bispebjerg Bakke 23  
Indgang 33  
2400 KBH NV  
Tlf. 35 31 60 60  
Fax 35 31 60 70  
E-mail: [info@c-a-f.dk](mailto:info@c-a-f.dk)  
[www.c-a-f.dk](http://www.c-a-f.dk)