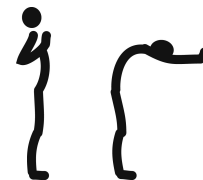


## Datorgymnastik.

Övningarna som sätter igång cirkulationen i musklerna för dig som arbetar statiskt vid dator flera timmar varje dag.

1/ Dra ihop skulderbladen och runda ryggen, sträck fram armarna.

Upprepa 10 ggr



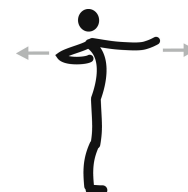
2/ Dra skulderbladen uppåt mot öronen och lappna av helt .

Upprepa 10 ggr



3/ Dra tillbaka ena armen så långt det går, pressa samtidigt fram den andra armen. Växla arm som sträcks fram.

Upprepa 10 ggr



4/ Sätt händerna på axlarna och "rulla runt". Först framåt och sedan bakåt med armbågarna.

Upprepa 10 gånger



5/ Fötterna höftbredd, händerna på rumpan. Böj ryggen och nacken mjukt bakåt.

Upprepa 10 ggr.



6/ Håll in hakan och slappna av i axeln och låt huvudet falla rakt åt sidan tills du känner töjning.

Håll ca 30 sekunder och byt sen sida.



7/ Sträck armarna rakt upp åt sidan och ta ett djupt andetag, andas ut och upprepa åt andra sidan.

Upprepa 2 ggr/ sida.



**Lycka till!**