

Pausegymnastikk

Ensidige og statiske arbeidsstillinger er den viktigste årsaken til belastningslidelser. Muskulaturen får ikke god nok gjennomblødning og det dannes stivhet, smerter og i verste fall kronisk betennelsestilstand i utsatt muskulatur. For å unngå at belastningslidelser utvikles, bør man ta mikropauser i løpet av arbeidsdagen. Her er noen enkle øvelser som kan skape økt blodsirkulasjon i muskulaturen og forebygge belastningslidelser.

Øvelsene bør gjentas 6-12 ganger.

Vær bevisst på å ta bevegelsen helt til ytterpunktet så lenge det kjennes bra ut. Da oppnås god sirkulasjon. Velg tempo selv, men rolige og rytmiske bevegelser gir skånsom og god effekt.



Armstrekk over hodet



Skulder-rolling bakover



Boksebevegelser (fremover, oppover, nedover)



Skulderopptrekk



Albue- og skuldertrekk bakover



Knebøy med armsving



Armstrekk skrått over hodet



Rotasjon over kropp

