

## MIKROPAUSE-ØVELSER, SOM KAN GØRE **DIN** KROP GODT

Kroppen har brug for variation, og selvom der rokeres, kræver langt de fleste job, at armene holdes ud fra kroppen i længere tid af gangen, og nakken bøjes mere eller mindre for at se ned på det, vi laver. Det kan ikke undgås, at muskler og led i vores dagligdag holdes meget i samme stilling, uanset om vi er på job eller private.

Derfor er det en god ide at bruge alle de muligheder der er, for at strække musklerne ud og rette kroppen op. Der skal så lidt til. Og det gør så godt.

**SELV FÅ  
SEKUNDERS  
STRÆK  
KAN GØRE EN  
FORSKEL**

Der er mange mikropauser i løbet af dagen. Gør det til en sport at få øje på dem, og udnyt dem til din egen fordel.

### HVAD ER MIKROPAUSE-ØVELSER?

Det er kortvarige øvelser, hvor du retter kroppen op og enten laver en øvelse, hvor du strækker musklerne ud, styrker dem eller en øvelse, hvor du bevæger et eller flere led ud i yderstillinger.

### HVOR LANG TID TAGER DET?

Når du strækker musklerne ud, er det optimale, at du holder strækket op til 20–25 sekunder. Måske er din pause ikke så lang, så hellere mindre end slet ikke.

Når du laver en bevægeligheds- eller styrkeøvelse, må du gerne holde stillingen 8–10 sekunder.



**Skab en god vane.**

**Gør noget godt  
for dig selv.**

**Og bliv et godt  
eksempel  
for de andre.**

*Slagteribranchens Arbejdsmiljøudvalg*



## PAS PÅ **DIN** KROP STRÆK UD, NÅR DER ER STOP



**Sådan gør du noget  
godt for dig selv**



Retter dig op og god for din rygholdning

#### STYRKEØVELSE

1. Saml skulderbladene, og læg kræfter i.
2. Træk skulderne ned mod baglommen.



Mod spændinger i muskler på siden af halsen

#### UDSTRÆKNINGSØVELSE

1. Læg hovedet ned på venstre skulder og pres højre skulder ned.
2. Mærk strækket på halsens højre side.

*Gentag til modsatte side.*



Forebygger nakkeproblemer

#### BEVÆGELIGHEDSØVELSE

1. Træk hovedet lige tilbage, og lav dobbelthage.
2. Læg stille hovedet bagover, og åbn gerne munden.



Forebygger spænding i nakke-skulder-muskler og hovedpine

#### UDSTRÆKNINGSØVELSE

1. Lad hovedet falde skråt frem til højre og læg højre hånd på baghovedet.
2. Pres venstre skulder ned mod gulvet imens. Flyt lidt på hånd og hoved, til du mærker det kraftigste stræk.

*Gentag til modsatte side.*



Øger bevægelighed i lænden og forebygger ryggener

#### BEVÆGELIGHEDSØVELSE

1. Lav dobbelthage.
2. Bøj ryggen bagover. Åbn gerne munden.



God for håndled og albuer

#### UDSTRÆKNINGSØVELSE

- A. Træk håndryggen ind mod dig selv. Mærk strækket på oversiden af underarmen.
- B. Træk håndfladen ind mod dig selv. Mærk strækket på undersiden af underarmen.

*Drej evt. hånden indad/udad for det bedste stræk.*