

Stark&Smidig på jobbet

Många av oss har idag stillasittande arbeten. Man behöver vara stark för att orka sitta!
Det är också välgörande att bryta upp sittandet och röra på sig för att få igång cirkulationen och bli piggare och effektivare.

Stark&Smidig på jobbet kan utföras i kontorsmiljö och kan vara från ett kort pass på några minuter till ett 10-15 minuter långt pauspass. Tänk på att försöka följa den gröna tråden som finns i Stark&Smidig grundkoncept: Uppvärmning- Styrka- Smidighet- Utmaning- Avslappning

Övningarna kan utföras stående och man kan nyttja stolar, skrivbord och väggar om man vill.

Uppvärmning

Mjuka knäböj + sträck i sida
Stående cirklar med armarna (Jorden runt)
Stående rotation (överkroppen)
Knäböj (med eller utan stol)

Styrka

Armhävning mot skrivbord (eller vägg)
Knäböj (med eller utan stol)
Mage – dra upp ett ben i taget (stå mot vägg/skrivbord/stol)
Lyfta ben rakt bakåt (säte och rygglut)
Stående cirklar (Jorden runt)

Smidighet

Stående rotation/diagonalt
Benpendel
Stående rotation
Skulderblad (dra isär – tryck ihop)
Knäböj + sträck i sida

Utmaning

Jägarvila (mot vägg eller stående)

Avslappning

Stående

KORPEN