

Fyra övningar att göra på kontoret för mindre ont i axlar och händer

Gör alla övningar långsamt och medvetet!

1 Nackstretch

Låt ena örat gå mot axlen, sträck ut motsatt arm, håll 3-5 sek. Titta sedan ner mot golvet och känn hur det sträcker på fler ställen i halsen. Kom till mitten och upprepa på andra sidan.

2 Axellyft

Lyft båda axlarna mot öronen på en inandning och håll 3-5 sek. Släpp ner axlarna och andas ut med en suck.

3 Skulderrörelse

Låt skulderbladen komma ihop på baksidan genom att dra axlarna bakåt. Låt axlarna komma framåt och bredda mellan skulderbladen. Upprepa minst 5 gånger.

4 Fingerstretch

Knäpp händerna låt handflatorna titta in mot hjärtat. Vänd handflatorna framåt och sträck ut armarna, fingrarna stretchas ut. Upprepa minst 5 gånger.

Lycka till och glöm inte bort att ta hand om dig!

En kort paus ger ny kraft och energi!

Yoga för dig som jobbar på kontor som vill ha en mer hållbar vardag!

www.yogamara.se

marina@yogamara.se

