

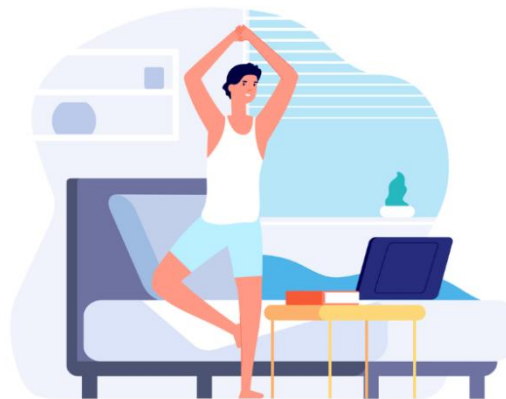
I form til dagen

Start morgenen uden anspændthed!

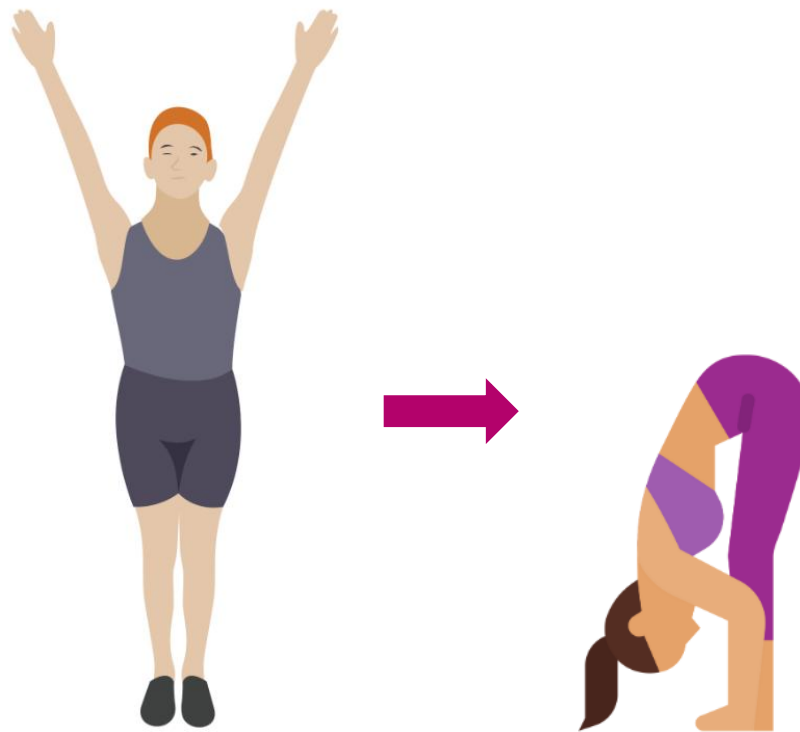


Indhold

- Et forløb med (stræk)øvelser til individuel træning



- 1 Træk vejret dybt ind og stræk armene mod loftet, ånd derefter ud og bøj dig ned, indtil du mærker et godt stræk (3-5 gentagelser)



- 2 Sving din overkrop løst fra side til side, og lad dine arme hænge afslappet (10 gentagelser)



3

Flyvemaskine: Spænd armene, tråd tilbage med venstre ben, (hold din vægt på forbenet) og drej mod højre. Vend tilbage til midten, gå tilbage med højre ben og drej til venstre (10 gentagelser)



4

Åbn brystet: Stræk dine arme skiftevis op (3-5 gentagelser pr. side)



- 5 Sidestræk: Stræk din højre arm over dit hoved og læn dig til venstre, gør det samme med venstre arm og læn dig til højre (3-5 gentagelser pr. side)



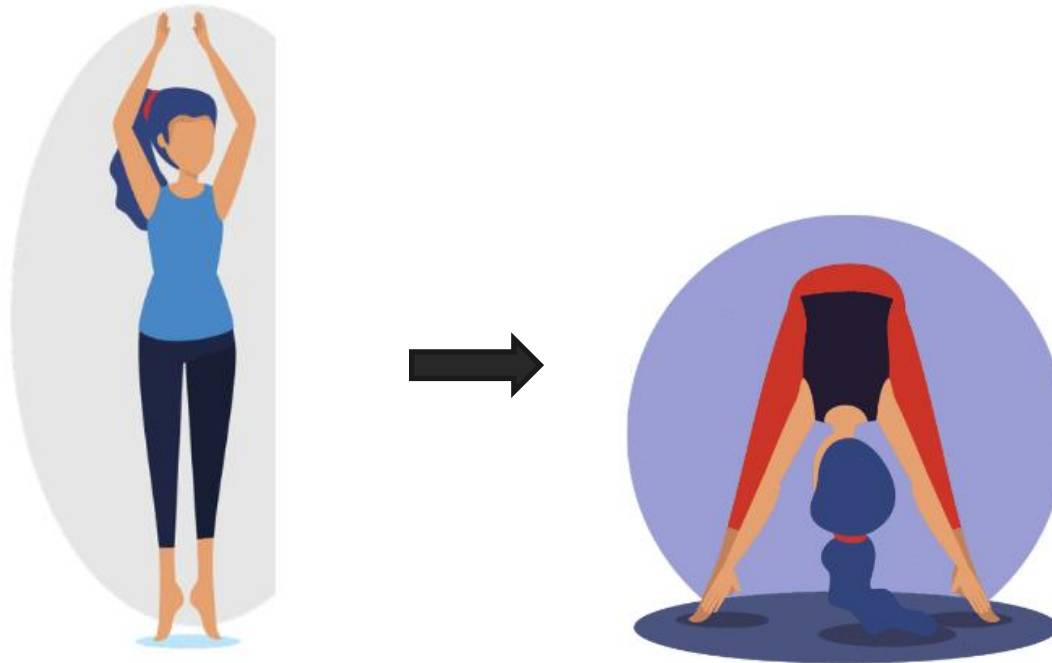
- 6 Træk skiftevis dine knæ mod maven med dine hænder
(3-5 gentagelser pr. side)



7 Squat med armene opad, løft dig op på tæerne med armene nede (3-5 gentagelser)



- 8 Træk vejret dybt ind og stræk dine arme op mod loftet, pust derefter ud og bøj dig frem så langt ned som du kan, indtil du mærker et godt stræk (3-5 gentagelser)



**Med denne morgenrutine gør du din krop klar
at starte din dag!**



Kilder:

1. Schad, N.; Kaufmann, K.; Brammer, M.; Götzfried, S.; Pappe, V.; Köhler, C.; Mössnang, D. (2022). Broschüre zu einem digitalen Aktionstag im Rahmen des Wahlmoduls Gesundheitsregionen im Wintersemester 2021/22 – Bewegung. [Broschüre, Technische Universität München]. <https://drive.google.com/file/d/14WWBSzSyGuRIlg9sC2lc85tmfYm2A1qd/view?usp=sharing>

©Remote Health EU, 2022, sponsored by Erasmus+

Forfattere: Nele Schad, Moritz Brammer et al., Students of Health Sciences,
Technical University Munich

Redaktion og foto: Zvonimir Jelic, Student of Health Sciences,
Technical University Munich



Fotomodel og design: Lulu Jiang, Master of Arts, Joy of Learning München –
Gesundheitsbildung, Lerntherapie & Entwicklungsförderung e.V.



Oversættelse: Rikke Hilman, EEGTRAINING



Redaktion og design: Sonja Sammer, Joy of Learning München –
Gesundheitsbildung, Lerntherapie & Entwicklungsförderung e.V.

Illustrationer med tilladelse fra Canva



www.remote-health.eu