

# Ergonomiske computerøvelser

Hæng programmet lige ved siden af din computerskærm.

Tag det frem 2 til 3 gange dagligt og lav øvelserne. De er forebyggende.

Vær opmærksom på om du sidder rigtigt, så tastatur, skærm og mus passer til dig.

## Øvelse 1:



Fold hænderne og stræk armene, så håndfladerne vender væk fra dig. Før armene op mod loftet, mens du strækker armene. Lav øvelsen 5 gange.

## Øvelse 2:



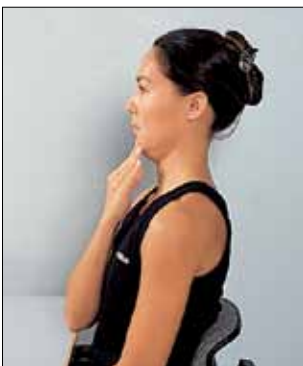
Sæt håndfladerne på bordet med fingrene frem, mens du står. Læn overkroppen ind over bordet, til du mærker et stræk bag på armene. Tæl til 30.

## Øvelse 3:



Hold højre arm strakt ned langs siden. Bøj håndfladen bagud-opad og drej udad. Med modsatte hånd foldes fingre og drejes udad. Du skal mærke stræk fra albue til håndled. Tæl til 10. Gentages med den anden hånd.

## Øvelse 4:



Træk hagen ind, mens du ser ligeud. Med et par fingre skubbes hagen bagud, til du mærker stramning i nakken. Gentages 10 gange.

## Øvelse 5:



Sid på en stol. Hold fast på sædet med den ene hånd. Med afslappede skuldre bøjes hovedet til modsatte side. Træk let til med den frie hånd. Tæl til 20. Gentages 2 gange for begge sider.

## Øvelse 6:



Tag fat med en hånd højt på en dørkarm. Træk skulderen frem og hold den et kort øjeblik. Gentages 10 gange. Herefter modsatte side.