

► Rädda ryggen – träna på jobbet



Gör så här: Placera händerna i nacken. Vrid överkroppen åt ena hållet tills det sträcker i musklerna. Om du står upp, tänk på att "låsa" höften så att rörelsen sker i ryggen. Gör likadant åt andra hållet. Upprepa fem gånger.

Varför: Bibehåller rörligheten i ryggen.

Mjuka upp rygg, nacke och axlar. Gör programmet minst en gång om dagen. Lätta helst från stolen, men de flesta övningar går bra att göra sittande. Det ska inte göra ont, bara sträcka behagligt i musklerna.



Gör så här: Sitt gärna ned om du har en stol med lågt ryggstöd. Lägg händerna på axlarna. Kuta med ryggen och för ihop armbågarna så att det drar mellan skulderbladen. Sträck sedan ryggen bakåt och för isär armbågarna. Skulderbladen pressas ihop och bröstmusklerna dras ut. Passa på att "hänga" bakåt över ryggstödet, det är extra bra för ryggen. Upprepa fem gånger.

Varför: Bibehåller rörligheten i bröstryggen.



Gör så här: Vrid huvudet åt ena sidan tills det sträcker i musklerna. Gör likadant åt andra hållet. Upprepa tio gånger.

Varför: Bibehåller nackens rörlighet.



Gör så här: Dra upp axlarna mot öronen och släpp ner igen. Upprepa minst tio gånger, gärna fler.

Varför: Ökar blodcirkulationen i nack- och skuldermuskulaturen.



Gör så här: Böj huvudet åt sidan samtidigt som du sänker axeln. Det ska kännas i nackens muskler på den sida som sträcks ut. Upprepa tio gånger.

Varför: Förebygger stela nackmuskler.



Gör så här: Dra in hakan mot halsen så att det stramar i nackens muskler. Upprepa fem gånger.

Varför: Motverkar så kallad gammacke som kan drabba den som arbetar mycket framför en data-skärm.

Rörelseprogram och modell: **Jessika Törnblom Drangert**, sjukgymnast på Friskispraktiken och ryggjympaledare i F&S Stockholm.