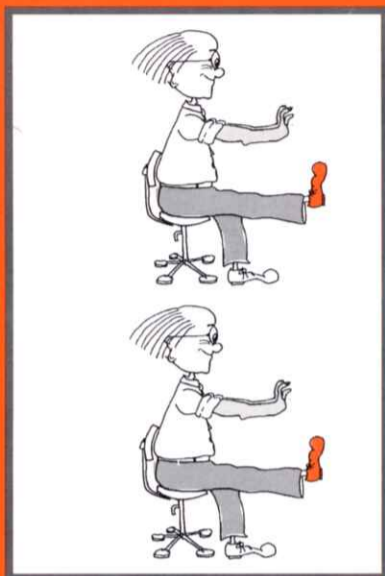


# 5 minutter

Gi deg selv 5 minutter til øvelser, det er en god investering for kropp og sjel.  
Se gjerne ut et vindu for da får du avlastning for øynene.

start  
her



Strekk begge armer  
og en fot frem.  
Tøy rolig og bytt om.



Reis deg og strekk deg.



Rist løs på armer  
og hender.



Skulderrulling.  
Tegn O med albuer.



Heis skuldrene  
opp mot ørene -  
slapp av.



Sving armene  
rundt kroppen med  
svikt i knærne.



**SKIGÅING**  
Sving armene med  
svikt i knærne.



Bøy hodet mot skuldrene.  
Strekk motsatt arm.  
Hold litt og slipp.



ferdig!

Sprellemann Rist Løs



UNIVERSITETET I BERGEN

Helse-, miljø- og sikkerhetsavdelingen

Øvelsene er utarbeidet av: fysioterapeut Astrid M. Johannessen