

En daglig dos

En daglig dos stärkande och stretchande övningar är bra för kroppen. Därför tar ett morgongymnastikpass bara 5-10 minuter att genomföra – för den tiden kan alla avvara.

Morgongymnastikövningarna är speciellt anpassade för att gynna de muskelgrupper som är mest utsatta vid kontorsarbete.

Axlar

Övningarna motverkar ihopsjunkna eller spända axlar och ger en bättre hållning – både när man sitter och står.

Bröst

Genom att stretcha bröstkorgen ges lungorna bättre plats och syretillförseln ökar vilket i sin tur gör att man känner sig piggare och tänker klarare.



Nacke

Att mjuka upp nackmuskeln är både avslappnande och uppiggande. Blodtillförseln till hjärnan ökar och man känner sig både piggare och lugnare

Händer, handleder och Armar

Genom att stretcha och stärka händer, handleder och armar minskar risken för förslitningsskador som kan uppkomma vid långvarigt arbete vid tangentbord.