

## 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.