

Minipauser er små korte afbræk i arbejdet, hvor du strækker ud og laver et par øvelser. Mange problemer kan undgås ved at du vænner dig til små jævnlige pauser.

Det rækker ikke at gå en tur hen til printeren og tilbage igen. Du skal decideret lave øvelser og strække kroppen. Derved smidiggøres muskler og sener, blodgennemstrømningen øges og åndedrættet aktiveres. Fysisk aktivitet giver mere ilt til hjernen. Du tænker simpelthen bedre, når du starter igen efter en minipause.

Kroppen siger tak for hjælpen og samarbejder bedre, når den jævnligt får et pusterum. Rigtig mange problemer skyldes, at vi ikke har lært at være gode ved os selv.

Travlhed på arbejdet gør det let at glemme tiden. Pludselig har du arbejdet flere timer uden tanke på dig selv. Regningen kommer listende, når kroppen ikke længere vil være med. Undgå derfor længere tids ensformigt eller stillesiddende arbejde.

Små afbræk medfører fornyet koncentration og opmærksomhed. Måske glemmer du at sidde rigtigt efter en stund, men for hver pause bliver du mindet om dig selv og din holdning. Og gradvis bliver de nye rutiner naturlige for dig.

Minipauser er ingen tidsrøver. Du skal lave øvelser et halvt til et minut hver halve time eller mindst en gang i timen. På en hel arbejdsdag bruger du måske 10 minutter sammenlagt på øvelser.

Indtil minipauserne sidder på rygraden skal du bestemme dig for, hvor længe du vil arbejde allerede før du går i gang. Få computeren til at give dig beskeden, få uret til at give et bib eller hvad der nu passer....

Bestem dig for jævnlige minipauser i fire uger og bedøm så, om du mærker nogen forskel. Det vil højst sandsynligt forbedre din hverdag og belønningen kommer hurtigt igen, når kroppen og humøret får et løft.

Held og lykke med din gode arbejdsdag!



1 himlen

Hæv armene op over hovedet og stræk dig mod himlen. Stræk dig op på tæerne og skift vægten fra fod til fod. Forestil dig at du plukker fugle ned fra himlen. Læg nakken tilbage og se op på de fugle, som du skal fange.

funktion:

Øvelsen aktiverer hele kroppen fra fødder til hoved og er ideel som led i en minipause. Øvelsen stimulerer bla. lår, baller, ryg, mavemuskler, arme, skuldre og nakke.



2 jorden

Fra himlen skal du ned til jorden. Bøj godt i lårene og lad kroppen falde forover. Arme og hoved hænger løst ned mod gulvet. Hold belastningen på lårene indtil du mærker varme og sitren. Kom tilbage til opretstående ved at rejse kroppen op nedefra. Skyd først bækkenet frem og ret derefter rygsøjlen ud led for led, således at hovedet er det sidste som kommer på plads.

funktion:

Aktiverer lårmuskulaturen, afspænder nakke og skuldre, strækker lænd og baller, stimulerer blodgennemstrømningen til hoved og nakke.



3 armtræk

På en indånding føres armene op til vandret frem for dig. På en udånding føres armene så langt tilbage som muligt. Herved presses skulderbladene sammen mod midten. Før igen armene frem på en indånding og lad armene falde løst ned på næste udånding.

funktion:

Åbner og strækker brystkassen, løsner spændinger i øvre ryg og aktiverer åndedrættet.



4 bagudbøjning

Stå med hoftebreddes afstand mellem fødderne. Placer hænderne bag på hoften. Bøj kroppen bagover og kik op eller bagud.

funktion:

Styrker lænden, strækker mavemusklerne, brystet og halsen.



5 dine egne øvelser

Suppler med øvelser som du mærker er gode for dig. Det kan være øvelser, som du har fået på klinikken eller dine helt egne.