

Aktiv pause

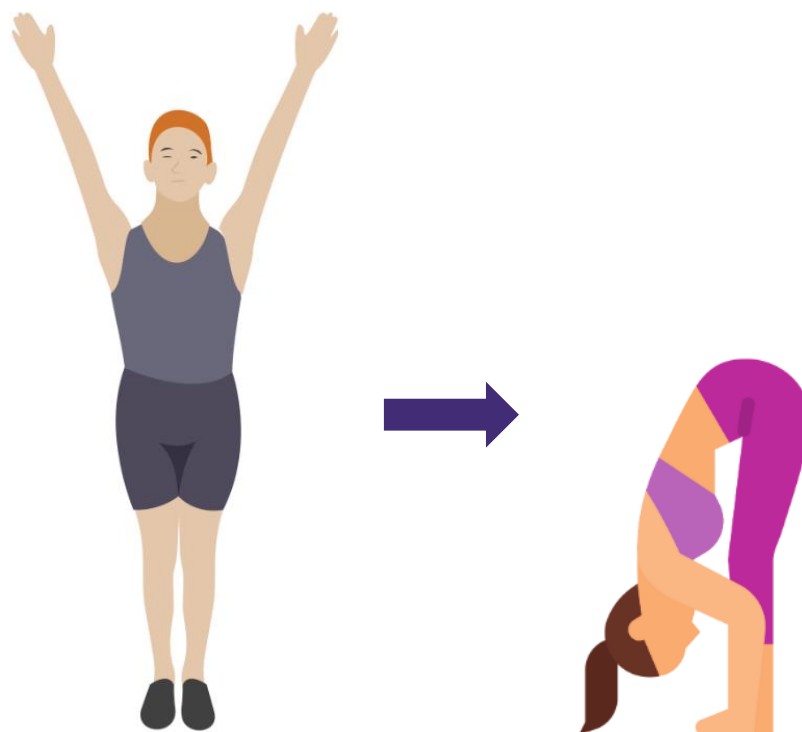
Generel mobilitet



Indhold

- **Øvelser med billeder**

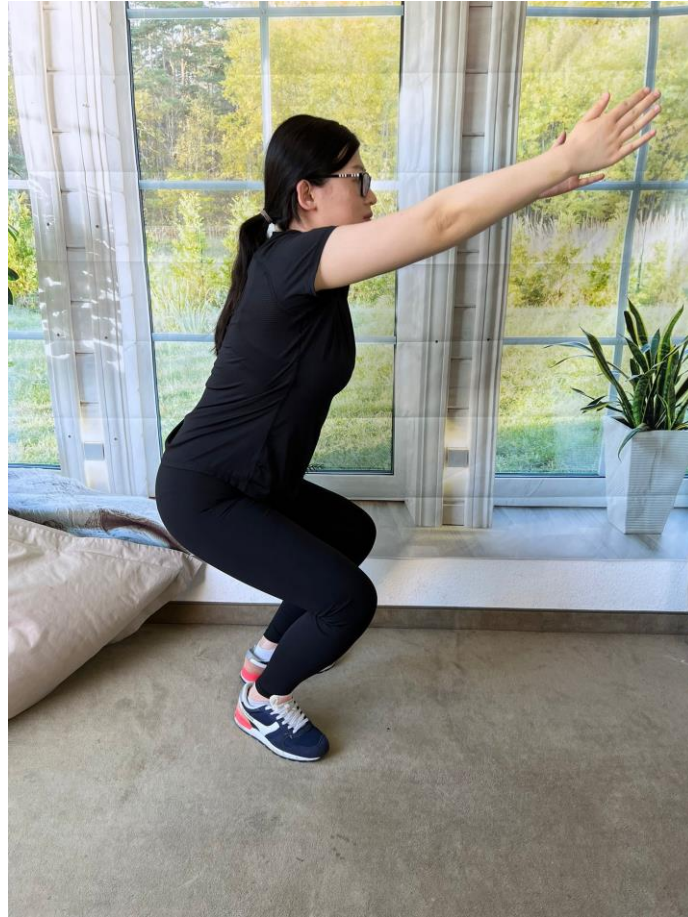
- 1 Træk vejret dybt ind og stræk armene til loftet, ånd derefter ud og bøj dig ned (3-5 gentagelser)



2 Tæer - hæle (10 - 15 gentagelser)



3 Squats (8-12 gentagelser)



4 Benløft – løft benet sidelæns (8 - 12 repetitions per side)



- 5 Vip overkroppen lidt til højre og venstre, og lad armene hænge afslappet



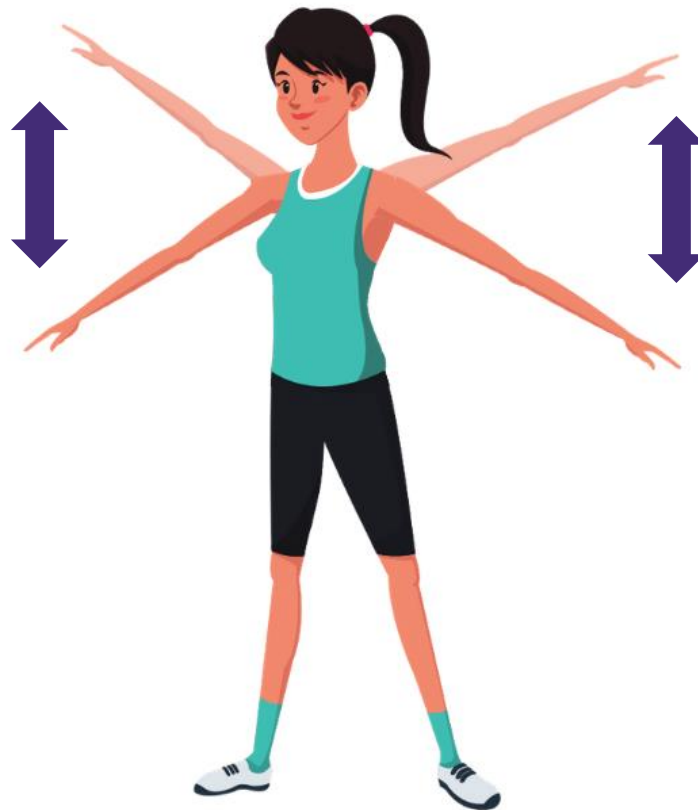
6 Stående Cross-Crunch (6-8 gentagelser pr. side)



7 Stående svømning (10-15 gentagelser pr. side)



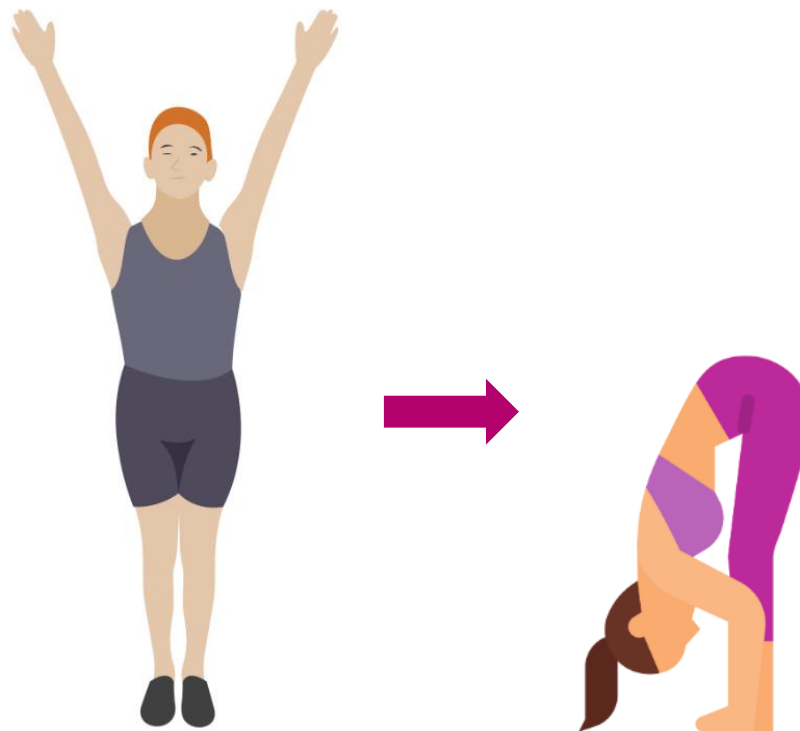
- 8 Eagles - stræk armene ud ved siden af kroppen og sving op og ned (10-15 gentagelser pr. side)



9 Skiftende boksning op og frem (8 - 12 gentagelser pr. side)



10 Træk vejret dybt igen og stræk armene til loftet, ånd derefter ud og bøj dig ned (3-5 gentagelser)



Kilder:

1. Schad, N.; Kaufmann, K. et al. (2022). Broschüre zu einem digitalen Aktionstag im Rahmen des Wahlmoduls Gesundheitsregionen im Wintersemester 2021/22 – Bewegung. [Broschüre, Technische Universität München]. <https://drive.google.com/file/d/14WWBSzSyGuRIlg9sC2lc85tmfYm2A1qd/view?usp=sharing>

©Remote Health EU, 2022, sponsoreret af Erasmus+

Forfattere: Nele Schad, Katharina Kaufmann et al., Students of Health Sciences,
Technical University of Munich

Design, redaktion and fotomodel: Zvonimir Jelic, Student of Health Sciences,
Technical University of Munich



Fotomodel: M.A. Lulu Jiang, Joy of Learning –
Gesundheitsbildung, Lerntherapie & Entwicklungsförderung München e.V.



Redaktion og design: Sonja Sammer, Joy of Learning –
Gesundheitsbildung, Lerntherapie & Entwicklungsförderung München e.V.



Oversættelse:
Rikke Hilman

Illustrationer med tilladelse fra Canva



www.remote-health.eu