

Stræk ryggen på arbejdspladsen

Stillesiddende arbejde, monotome arbejdsbevægelser, forkerte siddepositioner og måske en i forvejen dårlig eller svag ryg er altsammen medvirkende til, at vi får ondt i ryg og lænd.

Det er derfor vigtig, at man jævnligt afsætter tid til at strække og træne rygmuskulaturen.

**"Invester' et par minutter om dagen i din ryg
- og få udbytte i form af et bedre velvære"**



En rygstrækker kan bruges af alle og henvender sig bl.a. til personer med tendens til ondt i ryggen eller lændesmerter. Brug rygstrækkeren derhjemme eller på arbejdet i en lille pause f.eks. sammen med kollegaer.

Benyt rygstrækkeren i kortere tid til at begynde med og øg så tiden efterhånden. Et par minutters stræk nok til at starte med.

Ved regelmæssig stræk af ryg og lænd kommer du hurtigt til at mærke en forbedring af din bevægelighed, mindre smerter og en bedre holdning.

Når du køber rygstrækkeren, får du samtidig en lille guide med forslag til forskellige stræk.

Husk altid at kontakte en læge eller andet sundhedsfagligt personale, hvis du har alvorlige problemer med ryggen.

En Rygstrækker koster 289,- incl moms og kan købes på Rejsepuder.dk

*Dueholm
Massage*

Øvelses guiden er udarbejdet i samarbejde med Dueholm Massage. Massage på arbejdspladsen og til private.

www.dueholmmessage.dk



Rygstrækkeren kan købes på:
www.rejsepuder.dk

Askovgaard

info@askovgaard.dk

telefon: 21254302