

# Træning - når du arbejder hjemme

Lige nu er der mange, der arbejder hjemmefra, og de fleste har ikke adgang til hæve-sænke borde og korrekt indstillede kontorstole.

Derfor er det i denne tid ekstra vigtigt at lave øvelser, der kan forebygge gener.

Line fra Tønder Kommunes træningsafdeling har lavet denne træningsvideo, som kan være god at bruge, når man arbejder hjemme.

Videoen varer omkring 13 minutter, og træner du med, så kan du blandt andet forebygge spændinger i nakke og skuldre.