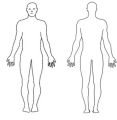


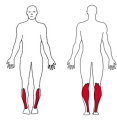
© www.ExorLive.com

Här är förslag på övningar som ökar blodcirkulationen och mjukar upp muskler och leder. Programmet tar cirka 10 minuter, kan göras dagligen och anpassas efter dina förutsättningar. Övningarna kan genomföras både sittande och stående – välj det som känns bäst för dig. Övning 1 kan användas som uppvärmning, men går att hoppa över om du har ont om tid. Upprepa varje övning 5–20 gånger. Använd gärna musik. Lycka till!



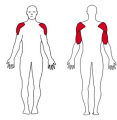
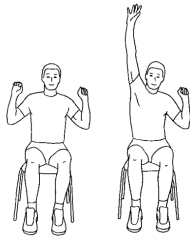
Gå på stället

Gå eller marschera på stället. Lägg gärna till armrörelser.



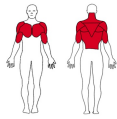
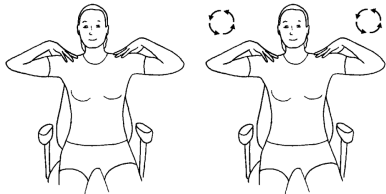
Tå och hälyft

Rulla fram på tårna och lyft hälarna. Rulla tillbaka på hälarna och lyft tårna. Gör rörelsen taktfast och med stora rörelser.



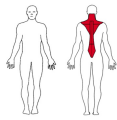
"Plocka äpplen"

Sträck växelvis armarna upp mot taket och greppa i luften som om du plockar äpplen högt upp i trädet.



Axelcirklar

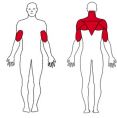
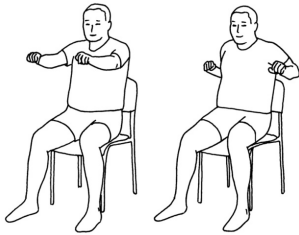
Placera fingertopparna på axlarna. För armbågarna i en stor cirkel: uppåt, bakåt, nedåt och framåt. Gör rörelsen i lugn takt.



Skjuta rygg

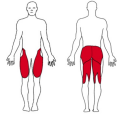
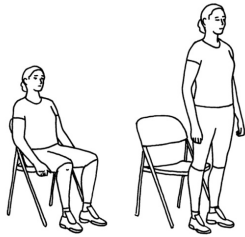
Sträck armarna framåt och runda ryggen som en katt. Känn att det sträcker mellan skulderbladen. Rätta upp ryggen och slappna av.





Rodd

Dra armarna mot bröstet som om du ror. Pressa ihop skulderbladen i slutläget. För sedan armarna fram igen.



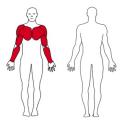
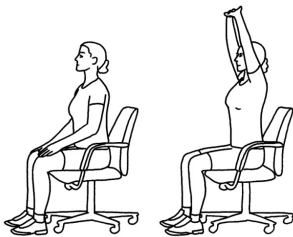
Uppresning från stol eller sittande knästräck

Uppresning från stol

Sitt långt fram på stolen med fötterna stadigt i golvet. Luta överkroppen lätt framåt och res dig upp. Sätt dig sedan långsamt ner igen. Använd armstöden om du behöver stöd.

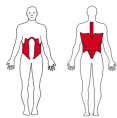
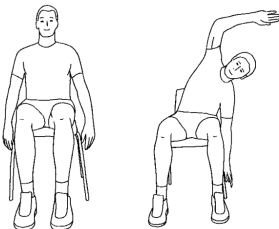
Alternativ – Sittande knästräck

Sitt upprätt på stolen. Sträck ut ett ben så att knät rätas ut. Håll 10–15 sekunder. Sänk långsamt benet och byt ben.



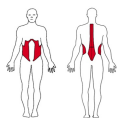
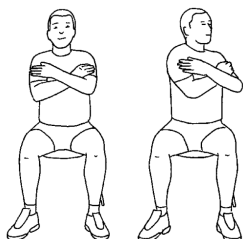
Armsträck uppåt

Knäpp händerna och sträck armarna upp mot taket med handflatorna uppåt. Andas in när du sträcker upp, pausa andningen en kort stund, och andas ut när du sänker armarna.



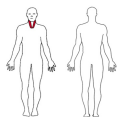
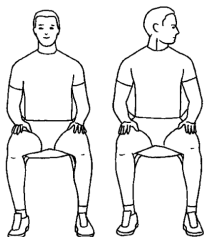
Sidböjning

Låt armarna hänga avslappnat. Sträck en arm mot golvet och för den andra upp över huvudet åt sidan tills det sträcker längs sidan av kroppen. Håll en kort stund och återgå. Byt sida.



Rotation av överkropp

Korsa armarna framför bröstet. Vrid överkroppen långsamt från sida till sida och följ rörelsen med blicken. Håll höfter och bäcken stilla under hela rörelsen.



Rotation av nacke

Vrid huvudet långsamt åt vänster och tillbaka till mitten. Vrid sedan huvudet åt höger och tillbaka till mitten.





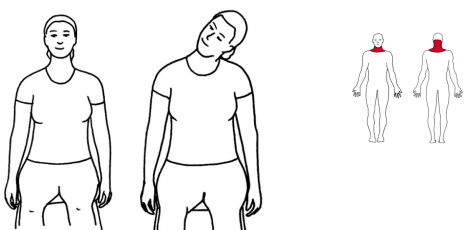
Böj huvudet framåt

Böj huvudet långsamt framåt och sänk hakan mot bröstet. Lyft sedan långsamt tillbaka och upprepa.



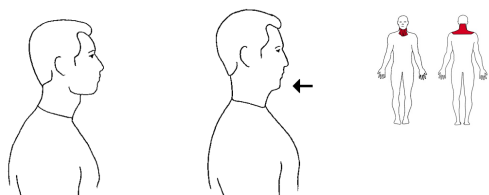
Böj huvudet bakåt

Böj huvudet långsamt bakåt så långt det känns bekvämt. För det sedan fram igen och upprepa. Stöd gärna huvudet lätt med en hand om det behövs.



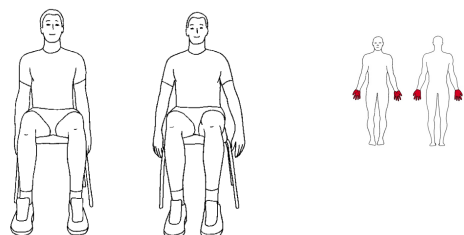
Töjning av nacken

Sträck på ryggen och låt armarna hänga avslappnat. Böj huvudet försiktigt åt sidan tills det sträcker på motsatt sida av nacken och halsen. Håll i 10–15 sekunder. Återgå lugnt och byt sida.



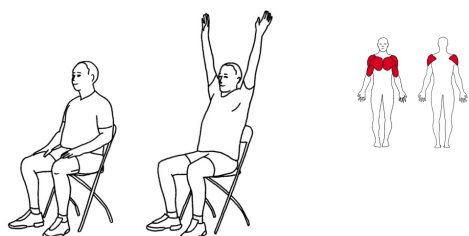
Dubbelhaka

Dra försiktigt in hakan så att du gör en liten dubbelhaka, utan att böja huvudet framåt. Håll i 10–15 sekunder och återgå sedan till startläget. Vila lika länge innan du upprepar.



Skaka loss

Skaka händer och armar i cirka 5 sekunder. Skaka sedan benen i 5 sekunder. Avsluta med att skaka armar och ben samtidigt i 5 sekunder. Vila lika länge mellan varje del.



"Solen går upp och ner"

För armarna upp mot taket, ut åt sidan och tillbaka som om du ritar en sol. Andas in när armarna går upp, pausa andningen en kort stund och andas ut när armarna går tillbaka. Upprepa några gånger i lugn takt.

