

Ta en skön rörelsepaus med några enkla övningar. Vi lovar dig att det är värt det. Gör det gärna varje dag.

PROGRAMUTFORMNING: IRENE SAMUELSSON FOTO: JOHN HELLSTRÖM

5-7 min

RÖRELSEPAUS – SITTANDE



1. Värm upp genom att gå på stället sittande i stolen. Stampa gärna lite med fötterna så att du stärker ditt skelett.



2. Böj dig ner mot golvet och rulla sakta upp igen. Spreta med fingrarna och dra ihop dem – upprepa några gånger.



3. Res dig upp från stolen och sätt dig igen. Upprepa gärna 10 gånger. Här får du upp pulsen.



4. Lägg händerna på axlarna. Lyft och sänk axlarna sakta.



5. Sträck upp ena armen ovanför huvudet och lite åt sidan. Ta ner armen igen och växla till den andra. Upprepa några gånger på vardera sidan.



6. Sträck ut ena armen åt motsatt håll och sedan andra armen åt andra hållet.



7. Sträck ned höger hand mot vänster fot. Kom tillbaka upp i sittande. Gör likadant på andra sidan. Upprepa några gånger på vardera sida.



8-9. Sitt ordentligt på stolen och lyft upp bägge benen. Sänk sedan ett ben i taget. Upprepa några gånger. Bra för magen och balansen.



10. Sitt på stolen och håll händerna på sitsen. Lyft rumpan från stolen så att du kan sträcka ut i höften. Här övar du styrka för bälen.

Du behöver inte byta kläder, men det kan vara skönt med en ombyteströja.

RÖRELSEPAUS – STÅENDE



1. Gå en stund på stället så du blir lite varm.



2. Böj dig ner mot golvet och rulla sakta upp – upprepa några gånger.



3. Stå brett isär med fötterna och gör en lättare tyngdöverföring från sida till sida. Upprepa tio gånger på varje ben.



4. Kicka med ena benet bakåt mot rumpan – möt gärna med ena handen – byt ben. Upprepa tio gånger per ben. En bra pulshöjare.



5-6. Gör benkick bakåt och benkick framåt. Upprepa fem gånger på vardera ben. Ett jättebra sätt att öva balansen.



7. Gör några knäböj. Stanna upp och lyft hämlarna några gånger.



8. Sträck armarna växelvis mot taket. Upprepa fem gånger med varje arm.



9. Lyft axlar och sänk dem sakta. Upprepa tio gånger.



10. Avsluta genom att rotera från sida till sida med avslappnade armar – det är bra för din rygg och en skön avslutningsövning.