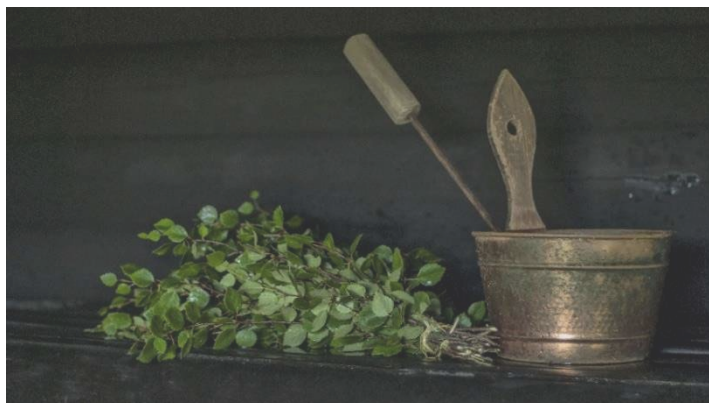




Fantasigymnastik I bastun

Den här gymnastiken kan göras sittande med telefonen i ena handen eller telefonen i högtalarläge på ett bord.



1. Inta en bekväm sittposition. Du sitter på bastulaven. Lägg ned ena handen (eller båda) avslappnat på låren. Slut ögonen och andas lugnt in och ut några gånger. Låt värmen och basturon få dig att koppla av.
2. Ta upp bastuskopan och kasta en skopa vatten över hela det stora bastuaggregatet, små mängder åt gången. Du kan även kasta med den andra handen.
3. Luta dig bakåt. Sträck växelvis ut båda knäna och vänd samtidigt tårna upp mot taket. Pumpa åtminstone fem gånger med båda benen. Gör slutligen samma rörelse med båda benen samtidigt. Du känner hur värmen i bastun sprider sig ända ned till tårna.
4. Ta tag i bastukvasten och vifta lätt med den över hela kroppen. Upprepa rörelsen med den andra handen.
5. Ett björklöv fastnar på överdelen av din rygg och du försöker få ner den genom att trycka ihop skulderbladen. Du känner en skön spänning i överdelen av ryggen. Håll kvar spänningen en stund och låt kroppen sedan slappna av. Kom ihåg att andas hela tiden. Upprepa några gånger, tills lövet faller av.
5. Du vill svalka dig litegrann, så du häller några skopor vatten på dina axlar och lita annanstans.



6. Uppfriskad försöker du lyfta lite på skinkorna från laven: knip raskt ihop skinkorna. Håll återigen spänningen i några sekunder och låt sedan kroppen slappna av. Kom ihåg att andas. Upprepa några gånger.
7. Musklerna är uppvärmda och du känner dig smidig. Du bestämmer dig för att kontrollera hur högt du kan lyfta axlarna. Sänk sedan långsamt ned dem. Rulla axlarna ytterligare några gånger i en stor cirkel och i lugn takt i båda riktningarna med båda armarna hela tiden avslappnade.

