

AXELGYMNASTIK

Ge anvisningarna till den som ringer: Sätt stabila och halkfria skor på fötterna. Du kan göra rörelserna stående eller sittande. Ha ett stabilt stöd inom räckhåll, till exempel ett bord eller en stol. Gör rörelserna lugnt och tryggt, utan att ha bråttom.

Sätt telefonen mot örat eller på bordet när du gör rörelserna eller sätt på högtalaren.

Tala om för den som ringer med vilken arm/vilket ben rörelserna ska göras, räkna upprepningarna tillsammans.

1. Låt armarna hänga avslappnade utmed kroppen och låt hakan falla nedåt. Spänn upp axlarna och låt dem sedan slappna av. Upprepa 5 gånger.
2. Sätt fingrarna på höger hand på din högra axel. Roterarmbågen framåt och bakåt 5 gånger. Upprepa med den andra armen. Upprepa 5 gånger.
3. Sätt fingrarna på höger hand på din högra axel. Lyft upp armbågen åt sidan och sänk sedan ned den. Upprepa rörelsen med vänster arm. Upprepa 5 gånger.
4. Sväng armarna nedifrån avslappnat fram och tillbaka. Upprepa 5 gånger.
5. Lyft upp båda armarna på sidorna och sträck dig uppåt, detta sträcker ut ryggen, och sänk sedan ned armarna. Upprepa 5 gånger.
6. Rulla båda axlarna om vartannat med armarna raka. Först framåt och sedan bakåt. Upprepa 5 gånger åt båda hållen.
7. Böj armarna så att överarmarna är i höjd med axlarna. Stretcha armbågarna varsamt bakåt och låt dem sedan slappna av. Upprepa 5 gånger.
8. Lyft upp ena armen och stretcha den bakåt. Upprepa med den andra armen.
9. Lyft upp ena armen och stretcha den mot taket. Stretcha samtidigt den andra armen nedåt mot golvet. Byt sedan sida.

