

# Fingergymnastik



Vanhustyön keskusliitto  
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

Ge anvisningarna till den som ringer: Du kan göra rörelserna sittande. Upprepa varje rörelse några gånger. 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 benrörelserna ska göras, räkna upprepningarna tillsammans.

1. Värm upp fingrarna: öppna upp handen från knuten näve så att fingrarna spretar och kläm sedan ihop fingrarna igen i en hård näve. Du kan göra rörelsen antingen med en hand i taget eller båda händerna samtidigt. Prova att göra rörelsen i samma takt och i olika takt.
2. Sätt ihop handflatorna och gnid dem mot varandra med mycket snabba rörelser.
3. Tryck med ett finger i taget hårt mot tummen på samma hand. Gå från pekfingret till lillfingret och så tillbaka igen. Först båda händerna var för sig och sedan båda samtidigt.
4. Roter handlederna medsols och sedan motsols. Roter sedan samtidigt den ena handleden medsols och den andra motsols. Byt riktning. Försök ännu att rotera dem i olika takt.
5. Skaka de avslappnade handflatorna lätt.
6. Knäpp händerna och sträck ut armarna rakt framåt. Gör sedan små cirklar med raka händer med båda händerna om vartannat.
7. Håll händerna knäppta och raka framför dig. Dra med din högra hand i den motspjännande vänstra handen så, att det känns bakom vänster axel. Upprepa även omvänt: dra med vänster hand i den högra handen.
8. Sätt ihop handflatorna. Vänd pekfingrarna i kors med varandra först åt ena hållet och sedan åt andra hållet. Vänd sedan långfingrarna i kors och så vidare.
9. Klappa till slut ihop handflatorna och sedan handryggarna. Klappa med händerna på knäna, klappa händerna i kors på knäna, klappa händerna på axlarna, klappa händerna i kors på axlarna och börja om på nytt ännu en gång. Öka takten om du vill.