



Bengymnastik

Ge anvisningarna till den som ringer: Gör rörelserna sittande, lugnt och utan att ha bråttom. Upprepa rörelserna 4–5 gånger med båda benen. 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. Vi börjar med fotsulorna mot golvet. Vi rör fotsulorna som om vi trampade på en trampsymaskin: hälarna och tårna uppåt om vartannat.
2. Samma rörelse upprepas om vartannat.
3. Vi sitter stabilt längst bak på stolen. Vi sträcker ut benen rakt framåt och lyfter dem båda upp en bit från golvet. Vi för ihop tårna och hälarna om vartannat. Rörelsen ska upprepas några gånger. Vi sänker sedan ned fötterna på golvet.
4. Vi håller ena fotsulan ned mot golvet. Vi lyfter upp det andra benet rakt framåt. Vi roterar foten vid ankeln några gånger medsols och sedan motsols. Vi upprepar rörelsen med den andra foten.
5. Vi sitter i grundposition, med fotsulorna mot golvet. Vi sträcker ut benen i luften om vartannat, så att knät och ankeln blir raka.
6. Vi rätar ut benen om vartannat, så att knät böjs och ankeln böjs. Vi böjer på ankeln så mycket att det känns att vaden stretchas ut.
7. Vi sitter fortfarande i grundposition, med fotsulorna mot golvet. Vi sträcker ut benen genom att skjuta dem framåt, så att fotsulorna fortfarande är mot golvet. Vi lyfter upp benen rakt framåt om vartannat: benet upp, dra in knät mot bröstet med ankeln böjd, sträck sedan ut benet och sänk ned det på golvet.
8. Slutligen lyfter vi upp benen i luften om vartannat: vi böjer och spretar med tårna i luften.