



Ge anvisningarna till den som ringer: Gör rörelserna sittande, 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. Knälyft. Lyft båda knäna om vartannat, upprepa fem gånger.
2. Böjning och utsträckning av anklar. Böj först den högra och sedan den vänstra ankeln fem gånger. Böj sedan båda anklarna samtidigt.
3. Roterar anklar. Lyft upp benet en aning ovanför golvet. Roterar först den högra och sedan den vänstra ankeln fem gånger. Böj sedan båda anklarna samtidigt.
4. Benet är utsträckt framåt och ankeln böjd. Skjut hälen framåt och uppåt. Upprepa om vartannat med båda benen. Upprepa fem gånger.
5. Böj upp knät, räta ut benet framåt. Böj på knät igen och sänk ned det. Upprepa om vartannat med båda benen. Upprepa fem gånger.
6. Knip ihop tårna och spreta sedan ut dem. Upprepa fem gånger med båda benen.
7. Vidrör golvet med båda fötterna, turvis med tårna och hälarna. Upprepa fem gånger.
8. Böj knät. Lyft upp benet med böjt knä en bit från stolen. Rita en cirkel med knät. Upprepa om vartannat med båda benen.
9. Vi avslutar med att sittande marschera energiskt med fötterna.