



STRETCHGYMNASTIK

Ge anvisningarna till den som ringer: Sitt ned på en stol med vikten jämnt fördelad på skinkorna och med ryggen rak. Håll fötterna stabilt på golvet. Gör rörelserna lugnt och medvetet, och kom ihåg att hela tiden andas regelbundet. Du kan upprepa varje rörelse fem gånger eller så många gånger som det känns bra. Målet är att bli avslappnad och må bra. 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.

Det är tidig morgon och tuppen trippar på gården och galler att det är dags att vakna.

Lyft upp axlarna mot öronen och sänk sedan ned dem. Gör detta även växelvis.

Sträck ut halsen genom att föra hakan upp och framåt, och tryck ned nyckelbenen samtidigt som du sträcker ut överkroppen ända från höften. Återgå till en normal, avslappnad, men rakryggad position, och tryck som motrörelse ned hakan mot bröstet. Upprepa rörelsen några gånger.

Gör följande rörelser lugnt. Vänd huvudet mot armhålan och sänk ned hakan så att stretchningen känns i sidan av halsen, lyft upp hakan och vänd tillbaka huvudet, så att din blick är riktad framåt och upprepa samma på andra sidan.

Stretcha mjukt och varsamt för att väcka hela kroppen.

Sträck ut benet snett framåt samtidigt som du håller hälen i golvet och pumpa anklarna rytmiskt, men lugnt. Spreta slutligen med tårna några gånger så gott du kan.



Räta ut ryggen, håll axlarna nere och ta djupa andetag långsamt och lugnt. Målet är att bröstkorgen gör en större rörelse än normalt och att lungornas vrå och skrymslen fylls med ny luft.

Stretcha sidorna genom att växelvis föra armarna ovanför huvudet. Öppna upp sidan med armen som är riktad uppåt med en liten sidoböjning i riktning mot armen som är riktad nedåt, och böj ungefär i mitten av sidan.

Öppna upp bröstkorgen med stretchningar i kors och växelvis, och sträck upp den ena armen mot taket och den andra mot golvet. Böj dem samtidigt lite grann snett bakåt. Växla armarna flera gånger.

Öppna gardinerna mot den nya dagen och klä dig i nya prövningar och upplevelser.

Öppna upp armarna växelvis från knät snett uppåt samtidigt som du sträcker ut överkroppen. Blicken kan följa med rörelsen. Rörelsen bör vara lugn och stretchande.

Sträck fram armarna växelvis, ungefär som att du boxas, så att även axlarna och överkroppen är med i rörelsen. Upprepa rörelsen tio gånger och lika många gånger i kors, det vill säga så att armarna passerar förbi bröstkorgen.

Överkroppen får rotera avslappnat med i rörelsen.

Sitt med benen brett isär och sträck dig växelvis mot båda benen. Magen får böjas mot låren och händerna sträcker sig mot fötterna. Räta på dig sedan som om du drar på dig en lång strumpa och för händerna med armbågarna före bakåt till sidorna, samtidigt som du trycker ihop skulderbladen.

Till sist ska du låta axlar, ben och hela kroppen slappna av genom att skaka dem, så att du inte längre känner stramhet eller spänningar i kroppen. Ta ännu några djupa andetag och vad nöjd med dig själv.