



Uppvärmning och stretchning

Ge anvisningarna till den som ringer: Gör rörelserna sittande, lugnt och utan att ha bråttom, så att du verkligen känner av stretchningen. Vi upprepar varje rörelse 4–5 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 ben rörelserna ska göras, räkna upprepningarna tillsammans.

1. Vi gör roddrörelser, vilket innebär att vi för båda armarna långt fram och sedan drar vi tillbaka dem med armbågarna före.
2. Vi rör växelvis med båda armarna, det vill säga med ena armen framåtriktad samtidigt som den andra armens armbåge är dragen långt bakåt. Vi växlar rörelsen i takt.
3. Vi rör båten bakåt genom att skopa med armarna nedifrån, det vill säga ungefär som att vi lyfter upp årorna och sedan "drar" armarna uppifrån med en rund rörelse bakåt och sedan återigen nedifrån.
4. Vi sträcker våra händer om vartannat mot taket.
5. Vi sträcker armen snett uppåt över bröstet, så att vi sträcker på sidan. Sedan byter vi arm.



6. Vi sträcker ut ena benet rakt, med hälen fram och böjer på kroppen med naveln före mot det raka benet. Vi upprepar rörelsen på andra sidan.
7. Vi öppnar upp bröstkorgen med god hållning genom att dra axlarna bakåt. Vi kutar på ryggen genom att försiktigt böja oss framåt. Luta dig inte för långt framåt!
8. Vi håller ryggen rak och kikar bakåt växelvis över båda axlarna.
9. Vi för hakan lugnt mot bröstet, så att det känns att nacken stretchas. Vi låter huvudet hänga en stund helt avslappnat. Sedan rätar vi ut nacken.
10. Till sist masserar vi båda öronens örsnibbar med tummen och pekfingret, lugnt nedifrån och upp och tillbaka.