

Temakväll

-

pausgympa

Pausgympa

Ökad cirkulation/skakningar

Spänn och andas in samtidigt som du spänner hela armen, andas ut och slappna av/skaka lätt på armen. Upprepa med andra armen och benen.

- Studsa från knäna så att kroppen skakar loss.
- Skaka på axlarna
- Skaka på höfterna
- Skaka på knäna
- Skaka armarna

God hållning

Tänk dig att toppen av huvudet är lätt och har en riktning rakt uppåt. På detta sätt hamnar huvudets tyngd ovan nacken och sedan kroppens strukturer.

Tänk dig att du har utrymme i bröstkorg och bröstrygg.

Tänk dig att axlarna är placerade på var sida om kroppen, och att tummarna har en riktning framåt.

Tänk dig att andningen får sjunka ned till naveln, att båda buk och ländrygg expanderar med varje inandning.

Tänk dig att du står på hela fötterna, och att tårna är avslappnade.

Mjuka upp lederna/ökad ledrörlighet

Att tänka på:

-Skaka gärna igenom kroppen en stund först

-Gör varje övning 3-5ggr

-Ta ut hela rörelseomfånget

-Behåll en god hållning i varje övning, lång rygg och nacke med utrymme i bröstorg och rygg

-Glöm inte andas!

Käkar:

- Gapa, stäng
- För underkäke från sida till sida
- För underkäke fram och tillbaka.

Nacke:

- Titta från sida till sida
- Lyft käklinje mot taket (lyssna på taket)
- Lägg örat mot axeln
- Dra in hakan "dubbelhaka"
- Gör en liten mjuk cirkelrörelse med huvudet

Skuldror/axlar

- Rulla axlar framåt tillsammans
- Rulla axlar bakåt tillsammans
- Rulla en axel i taget framåt
- Rulla en axel i taget bakåt
- För ihop axlar framför kroppen sedan ihop skuldror bakom
- Stanna kvar därbak med skuldrorna och för dem upp och långt ned

- Gör stora cirklar med armen långsamt, framåt och bakåt

Bröstrygg

- Andas in och väx i bröstkorgen snett framåt/uppåt
- Andas ut och sjunk ihop bröstkorgen, bröstryggen bakåt
- Håll benen still och för överkroppen från sida till sida utan att luta
- Krama om dig själv andas ut, öppna sedan armar till sidan med händer uppåt, titta upp och andas in

Ländrygg/höfter

- Svanka bakåt "ankstjärt", svanka framåt "svansen mellan benen"
- För höften från sida till sida "vänta på bussen"
- Stå på det ena benet, vrid den andra hälen in åt och utåt
- Samma men vrid den andra fotens tår inåt och utåt

Hela ryggen

- Håll armarna som en boll och vrid hela kroppen från sida till sida
- Låt ena armen i taget glida ned längs låret utan att böja framåt, bara till sidan
- Sätt händerna lätt i ländryggen, håll benen raka och för hela bäckenet runt i en jämn cirkel, gör sedan cirkeln tvärtom.
- Sjunk ihop i rygg och böj knäna något, häng med huvudet. Slappna av. Börja sedan med att räta upp dig nedifrån – knän, höfter, navel, bröstkorg, axlar, nacke, blicken allt kommer upp ett steg i taget och sjönk sedan ihop igen. Ryggen ringlar sig upp.

Balans/stabilitet

- Stå på ett ben, håll en lätt hand på stolsryggen om du behöver det.
- Behåll förlängningen i din rygg och hållning.
- Slappna av i tårna. Slappna av i ansiktet, andas som vanligt.
- Se om du kan röra på det fria benet utan att resten av din hållning påverkas, pendla, lyft knät, rita en åtta.

Benstyrka med god rörelsekvalitet

- Uppresningar/sitta ned på stol. Gör rörelsen i lugn takt med kontroll. Ta inte sats upp, släpp inte ned dig den sista biten. Böj dig framåt i höften och tänk en lång rygg som fortsätter genom nacke och toppen av huvudet. Ha som mål att göra 10ggr/tillfälle.
- Ökad belastning: Nudda bara stolen. Håll den låga positionen en liten stund.

Självmassage

- Klappa/stryk ned längs utsidan på benen, sedan upp längs insidan på benen.
- Klappa/stryk ned längs insidan på armarna, upp längs utsidan på armarna.
- Håll om armbågen och massera området mellan axel och nacke.
- Gör små cirkelrörelser över tinningar, mitt mellan ögonbrynen, och käkarna. Cirkulera runt ögonen.
- Massera igenom hårbotten.

- Massera öronen med små cirkelrörelser.
- Hamra lätt med lätt knutna händer i ländryggen
- Gör lugna cirkelrörelser över naveln. Håll sedan kvar händerna på naveln, andas ner till naveln och känn värmen från händerna.

Kom ihåg: Plocka dina pärlor, och gör hellre några av övningarna varje dag än hela programmet 1 gång/vecka!