

HEMGYMNASTIKPROGRAM

Sitt stadigt på stolen med god hållning.

Håll fotsulorna mot golvet.

Gör rörelserna omsorgsfullt.

Håll inte andan.

Upprepa varje rörelse flere gånger.

Gymnastisera varje dag.

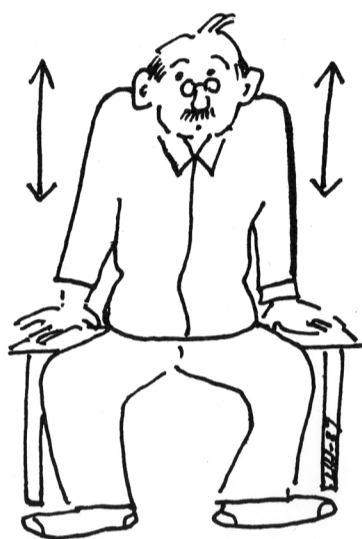
1. "Marschera" raskt med arm-svängning.



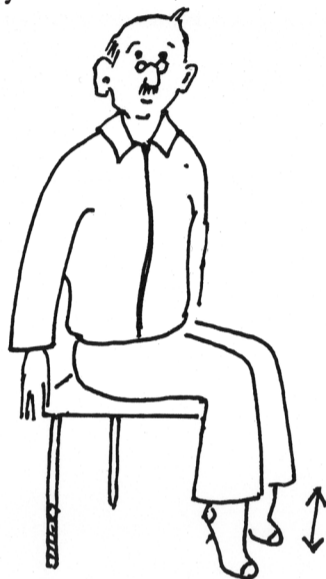
2. Gunga från sida till sida i valstakt.



3. Lyft upp axlarna, fäll ned dem igen.



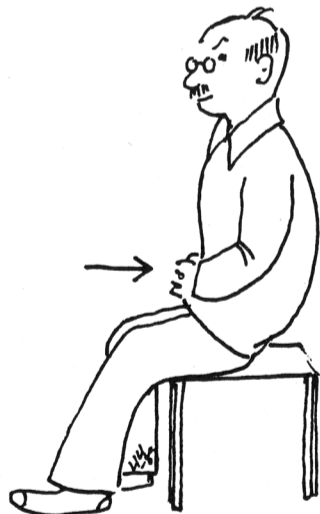
4. Lyft tårna och hälarna turvis. ("symaskin")



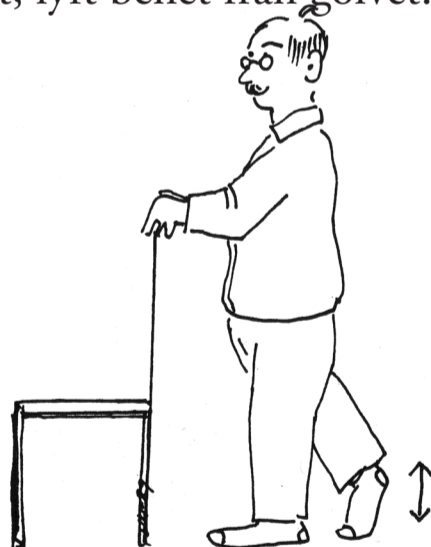
5. Vidrör höger knä med vänster armbåge och tvärtom.



6. Håll händerna lätt på magen. Dra in magen genom att spänna magmuskulerna



7. Tag stöd av stolens ryggstöd. Stå med ena benet sträckt bakåt, lyft benet från golvet.



8. "Kamma dig" turvis med höger och vänster hand från pannan bakåt mot nacken i stora svepande rörelser.



9. Sträck benet rakt fram med böjd vrist. Håll en stund. Byt ben.



10. Andas djupt in och sträck på ryggen, andas ut och sjunk ihop. Två gånger. Sluta med god hållning.



11. Ligg morgon och kväll i sängen på rygg med böjda knän: Lyft och sänk bäckenet.

