

Hemgymnastik – 5 magiska rörelser

Börja med en ordentlig uppvärmning.
Gör sedan varje rörelse enligt egen
kondition och eget välmående.
Gör varje rörelse 10-15 gånger.
Håll en liten paus och upprepa
sedan samma rörelse.
Om du vill kan du göra rörelserna
flera gånger.

Uppvärmning, skidrörelse.
Gunga händerna avslappnat fram och
tillbaka. Låt blicken följa med
och rotera bröstkorgen
lätt från sida till sida.

1



Övre kroppen, rodd.

Gör långa roddtag mot dig själv och för ihop
skulderbladen
i slutet av
varje roddtag.

2



Nedre kroppen, knäböj.

Böj på benen, som om du skulle sätta dig på
en stol, och pressa dig tillbaka upp
till stående position.

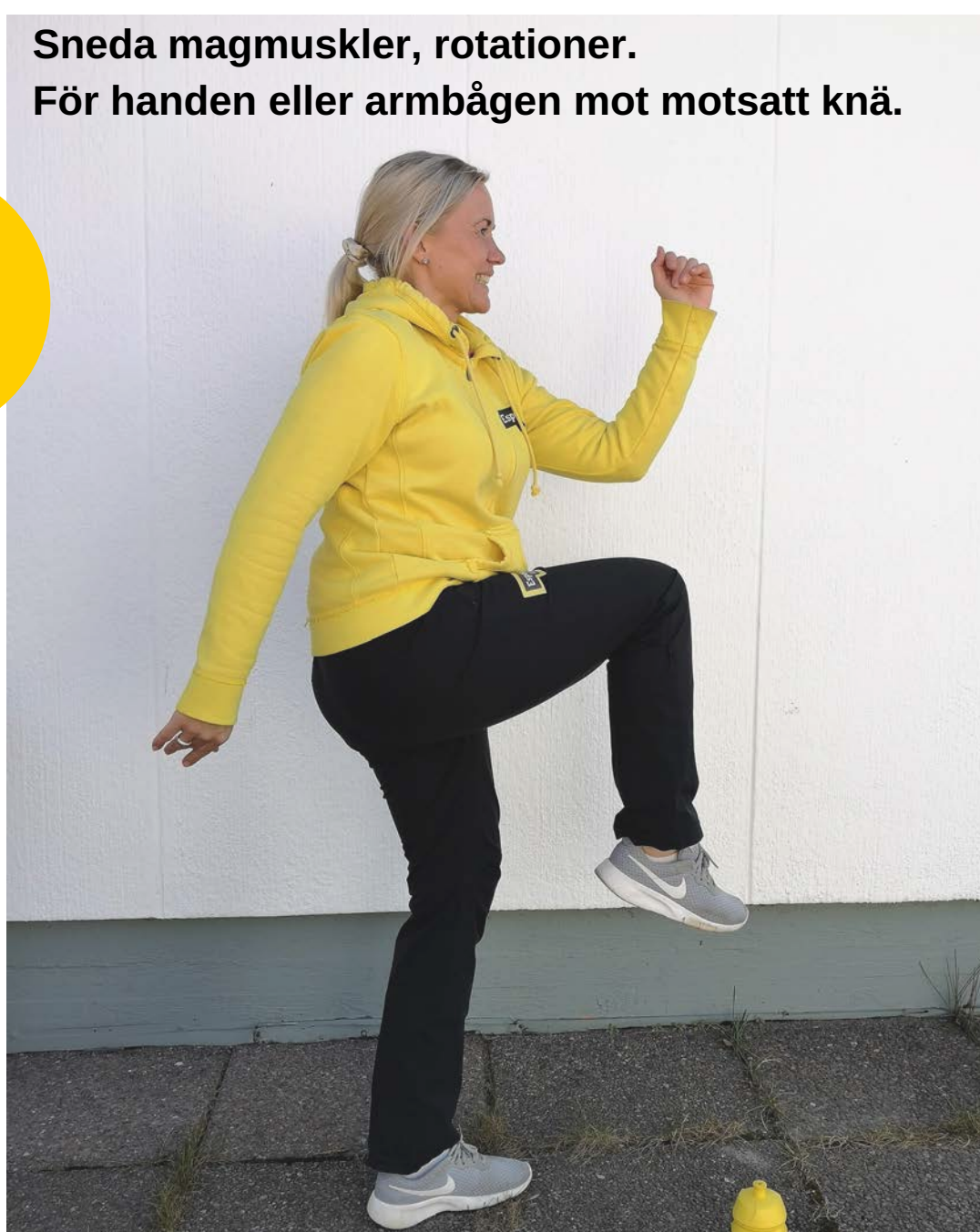
3



Sneda magmuskler, rotationer.

För handen eller armbågen mot motsatt knä.

4



Rörlighet, sidoböj.

Sträck ena armen snett uppåt
och luta lätt åt sidan.

5

