Reumatikerförbundet

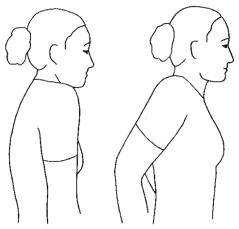
12 minuter rörelse den 12 oktober

Av: Elin Löfberg



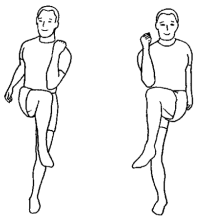
1. Gå på stället

Stå med fötterna parallelt. Gå på stället. Lyft knäna och rulla på foten.



2. Rulla med axlarna 3

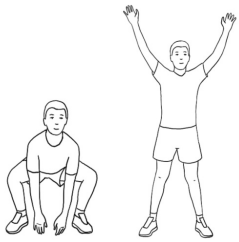
Rulla med bägge axlarna samtidigt. Försök att göra stora cirklar. Rulla först några gånger åt det ena hållet, och därefter några gånger åt det andra. Armarna ska hänga ner längs sidan.



3. Knä mot armbåge

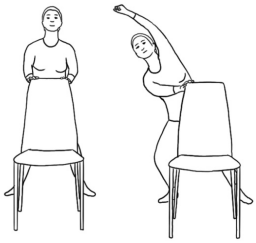
Stå med armarna längs sidan. Lyft motsatt arm och knä och för knät mot armbågen. Övningen ska utföras kontrollerat.

Set: **, Repetitioner:**



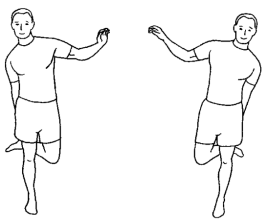
4. Knäböj till över huvudet

Stå lite bredare än axelbrett mellan fötterna. Sträck armarna ned mot marken mellan benen samtidigt som du böjer dig ned i en knäböj. Res dig upp igen och lyft armarna över huvudet.



5. Sidoböj med armsträck upp

Ställ dig med en stol framför dig, stöd dig med händerna på ryggstödet. Luta dig över mot den ena sidan, böj lite i knät och sträck upp motsatt arm över huvudet. Sänk armen och för tyngdpunkten tillbaka till mitten. Upprepa övningen på motsatt sida.



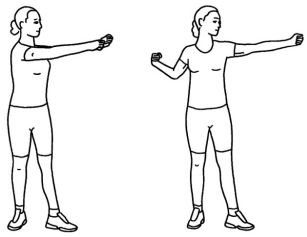
6. Häl mot hand

Stå med armarna längs sidan. För motsatt arm och fot bakom kroppen, så att handen rör hälen. Övningen ska utföras kontrollerat.

Set: **, Repetitioner:**

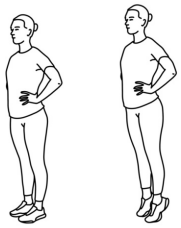
Visa video

Reumatikerförbundet
12 minuter rörelse den 12 oktober
Av: Elin Löfberg



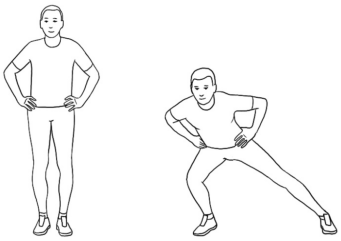
7. Pilbåge

"Pil- och båge"-rörelser. Växelvis höger och vänster arm.



8. Tåhäv

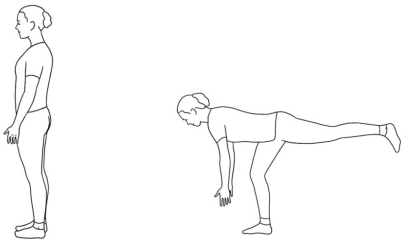
Stå med ungefär höftbrett avstånd mellan fötterna. Lyft hälarna och pressa upp dig till tåstående. Sänk dig ner igen och upprepa. Övningen kan göras med eller utan stöd.



9. Utfall till sidan

Ställ dig med samlade ben och placera armarna i sidan. Ta ett stort kliv ut till sidan, samtidigt som du sjunker ner i höften över hälen på den aktiva foten. När foten träffar golvet bromsar du rörelsen. I slutposition är det aktiva benet böjt och det andra benet närmar sig utsträckt. Tryck kraftfullt tillbaka till utgångsställningen.

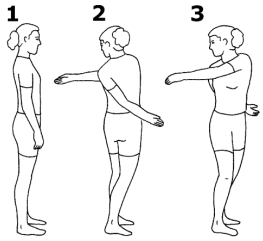
Set: , Repetitioner:



10. Draken

Stå på ett ben. Luta överkroppen framåt samtidigt som det fria benet rörs bakåt. Stoppa rörelsen när kroppen är i en rak linje eller så långt som känns bra. Armarna sträcks ned mot golvet. Kom därefter långsamt tillbaka till utgångsställningen.

Set: , Repetitioner:



11. Bålrotation

Stå med lite avstånd mellan fötterna. Låt armarna hänga ner. Svikta lite i knäna och stabilisera höfterna. Rotera ryggen runt sin egen axel och låt armarna följa med. Höfterna ska peka rakt fram hela tiden.

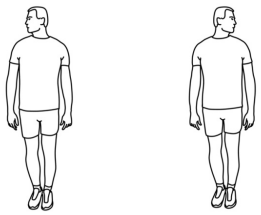
Set: , Repetitioner:

Visa video

Reumatikerförbundet

12 minuter rörelse den 12 oktober

Av: Elin Löfberg



12. Nackrotation

Stå med fötterna samlade. Vrid huvudet horisontellt från sida till sida och låt blicken följe med i rörelsen.

Set: , Repetitioner:

Visa video