

MOTION
för välbefinnande!

FYRA Gympasvans INSTRUKTIONER



RÖRELSE 1: *Boxa*

Låt Gympasvansen löpa under armhålorna och skulderbladen. Benen är i grenställning i höftbredd. Axlarna ska vara avspända och kroppens mittparti spänd. Boxa turvis med händerna.



RÖRELSE 2: *Skjut med båge*

Lyft händerna fram och i höjd med axlarna. Böj den ena armbågen; den motsatta handen förblir framme. Sväng i rask takt den övre delen av kroppen från sida till sida.

RÖRELSE 3: *Lyft - sväng - skjut*

Håll Gympasvansen i ett stadigt grepp i bägge händerna framför kroppen. Stå i grenställning i höftbredd. Axlarna ska vara avspända och kroppens mittparti spänd.

- A.** För Gympasvansen mot bröstet och skulderbladen ihop.
- B.** För bandet bakom huvudet.
- C.** Skjut bandet snett uppåt och sedan tillbaka ner med raka armar.



RÖRELSE 4: *Såga*

Stå i gångställning. Gympasvansens ena ända ska ligga under den främre foten; håll den andra ändan i motsatt hand. Böj det främre benets knä och stöd den handflata som är fri mot låret. För armbågen kraftigt i riktning mot taket, kroppen svänger med.

Upprepa rörelserna 5 - 10 gånger; det räcker för att musklerna ska slappna av.

Mer styrka får du då du gör rörelserna tills musklerna blir trötta minst 3 gånger i veckan; upprepa rörelserna 10 - 15 gånger och gör 2 - 3 serier. Takten får vara rask. Det sätter blodet i cirkulation och musklerna arbetar effektivt.

Text och instruktioner:

motionsplanerare Tinja Saarela
Reumaförbundet i Finland rf