

BÄDDGYMNASTIKPROGRAM TILL SENIORER

Lägg dig på ryggen och tag en avslappnande ställning.

Lägg dynan bekvämt under huvudet.

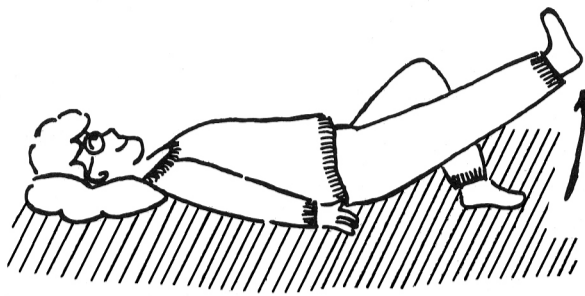
Gör övningarna grundligt.

Andas lungt under övningen.

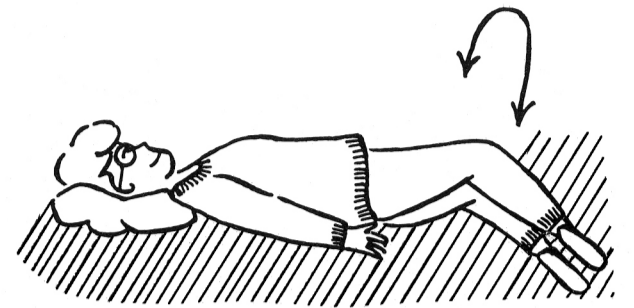
Vila vid behov.

Kom ihåg, att daglig övning ger bästa resultat.

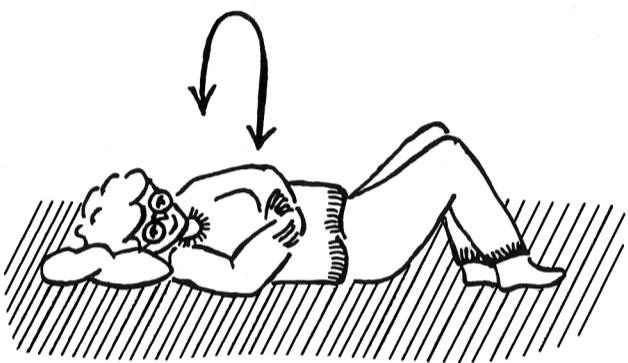
1. Lyft upp det raka benet, sänk sakta ner. Samma med andra benet.



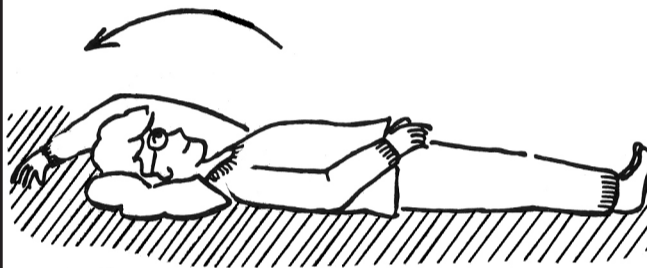
2. Vänd knäna från sida till sida.



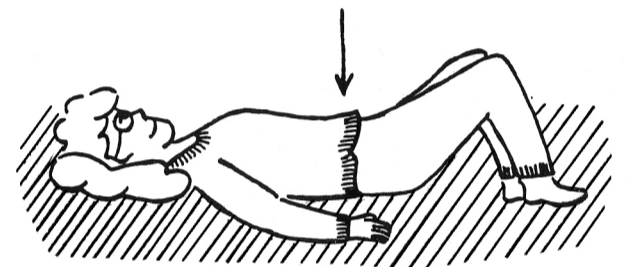
3. Vrid och lyft överkroppen turvis vänster och höger.



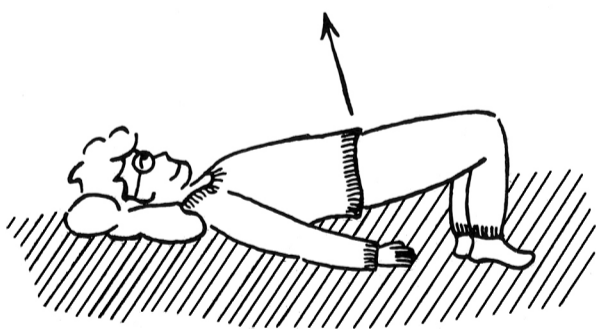
4. För handen bakom huvudet och sänk sakta ner. Samma med andra handen.



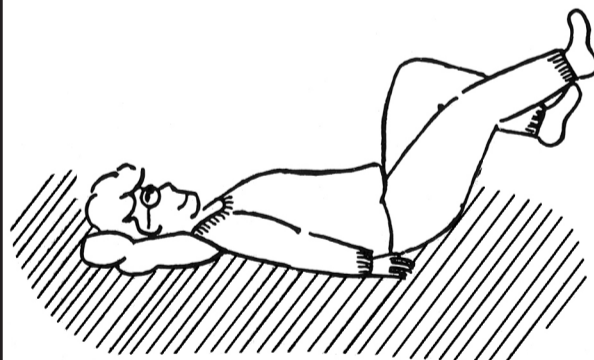
5. Tryck korsryggen mot underlaget genom att spänna magmusklerna.



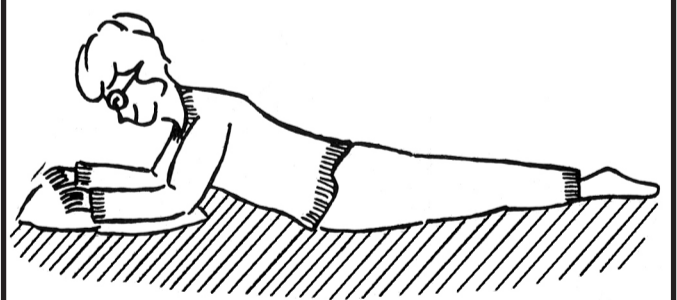
6. Lyft upp höften, sänk sakta ner.



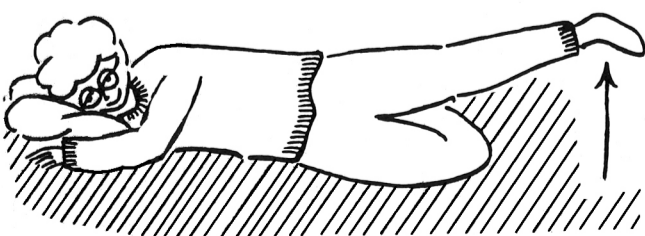
7. Cykla med passligt takt. Krök och sträck också vristerna. Kom ihåg att vila.



8. Känn tänjningen i lårerna och ryggen. Lyft överkroppen från underlaget.



9. Lyft det raka benet uppåt med hälen före. Gör samma med andra benet.



10. Sitt och grunga från sida till sida. Tag stöd vid behov.



11. Andas lungt. Sträck dig ordentligt vid inandningen.

