

## presenterar **MOVING ON...**

### Enkelt rörelseschema för att få i gång blodcirkulationen

Sitt vid skrivbordet, bordet, datorn...



låt armarna hänga ner efter sidorna och lyft upp axlarna en liten bit, en i taget några gånger och sedan båda.



rulla en axel bakåt och sedan den andra, rulla en axel i taget framåt och därefter båda, framåt och bakåt.



"liftn" med en lätt böjd arm i axelhöjd, först den ena sidan och sen den andra, liftn med båda armarna.



skjut stolen bakåt och böj dig framåt och låt armarna hänga ner mot golvet, rulla upp ryggen och avsluta med att sträcka upp armarna.

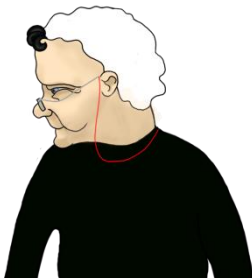
lyft ett knä i taget några gånger.



sträck nacken genom att låta huvudet hänga ner framåt.



luta huvudet åt sidan och sedan mot den andra sidan.



vrid huvudet åt ena hållet och sedan det andra.

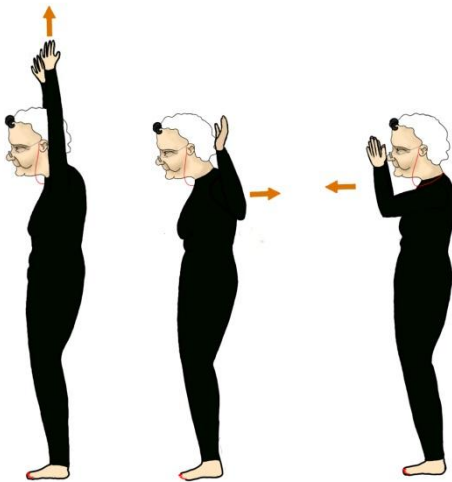


vrid fötterna utåt och sedan inåt, tårna mot varandra. Fortsätt växelvis utåt och inåt några gånger.

ställ dig upp och gå på stället några steg, stanna.



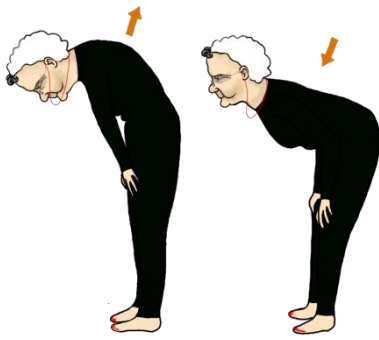
lyft armarna upp mot taket och gör dig så lång du bara kan, växelvis sträck höger och vänster arm något högre.



stå upp sträck armarna upp mot taket, släpp ner armarna i axelhöjd och pressa skulderna mjukt mot varandra, för armarna framåt och pressa ihop handflatorna mjukt upprepa från början några gånger.



stå rakt lyft växelvis höger arm och vänster ben, vänster arm och höger ben upprepa 6 – 10 ggr.



stå upp sätt händerna på knäna titta ner i golvet skjut rygg som en katt växelvis mot att svanka med ryggslutet upprepa 5 – 10 ggr.

skaka loss kroppen löst och ledigt.

Ett folkhälsoprojekt skapat av:

Pernilla L Wedin projektledare för MOVING ON

Studieförbundet Vuxenskolan, 019-6119480 alt. [pernilla.wedin@sv.se](mailto:pernilla.wedin@sv.se)