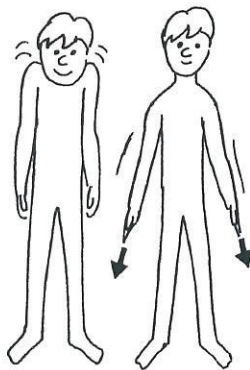
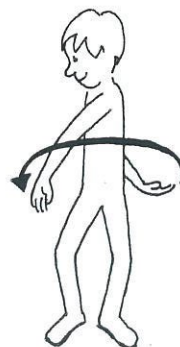


FORSLAG TIL PAUSEGYMNASTIKK

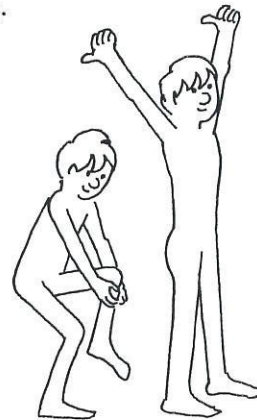
1. Gå på stedet. Hold albuer bøyd, og bruk armene fram og tilbake diagonalt.
2. Gå på stedet med høye kneløft. Store armsving diagonalt. Varier med dype knebøy.
3. Gå rundt i rommet på forskjellige måter; på tå, på hæl, med lave knær, på innside av foten, på utside av foten.
4. Sving vekselvis høyre og venstre arm fram og rundt. Utfør også i motsatt retning. Sving deretter begge armer samtidig.
5. Hold begge hender på skuldrene. Vipp albuer opp/ned. Vipp også fram/ut. Varier tempo.
6. Stå med litt bøy i knærne.
Løft skuldrene.
Hold og slipp rolig ned.



7. Hold armene inntil kroppen. Rull med begge skuldrene; fram, opp, tilbake og ned. Ta også motsatt vei.
8. Stå med beina litt fra hverandre. Strekk armene opp mot taket og strekk hele kroppen. Rund ryggen og bøy i knærne. Fall sammen og slapp av.
9. Stå med litt bøy i knærne.
Drei vekselvis kroppen til hø/ve og sleng med armene;
til venstre, til høyre og to ganger til venstre.
Gjenta motsatt.



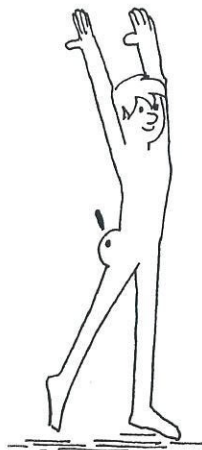
10. Stå med beina litt fra hverandre. Strekk vekselvis høyre og venstre arm 2 ganger opp mot taket.
11. Trekk skulderblad bak og mot hverandre. Se skrått opp mot taket. Hold og slipp. Trekk skulderblad fram, hake mot brystet. Hold og slipp.
12. Strekk vekselvis hø/ve bein fram og sett hæl i gulvet. Strekk samtidig ut armer og sprik med fingrene.
13. Stå med litt bøy i knærne. Fold hendene og strekk armene fram, slik at håndflaten kommer ut. Krum ryggen. Hold og slapp av.
14. Strekk høyre arm opp i taket, hold den venstre langs siden. Bøy til venstre. Gjenta motsatt side.
15. Slå hendene på løftet kne, og la beinet henge tungt. Strekk deretter armene mot taket. Gjenta motsatt side. Kan også gjøres i sittende stilling.



16. Stå med breie bein og bøyde knær. Sving armene fra side til side, og deretter helt rundt.
17. Stå med samlede bein. Svikt i knærne og sving armer diagonalt (skigang).
18. Stå på alle fire. Løft vekselvis motsatt arm og bein og strekk godt ut. Se ned i gulvet.
19. Reis deg opp fra stolen. Knip/stram setemuskulatur og strekk opp på tå med armene mot taket. Press armene videre bakover. Sitt ned med ryggen rett.



20. Stram/knip i setemuskulatur idet du strekker armene opp. Press venstre bein bakover og opp. Gjenta med motsatt bein.



21. Sitt godt innpå stolen og strekk opp i ryggen. Før beina langs gulvet og opp til full strekk i knær og tær. Varier med å trekke tærne til deg.
22. Fold hendene foran deg. Vri håndflatene utover og strekk armene opp mot taket. Senk armene utover og nedover.
23. La hodet henge tungt framover, med haken ned mot brystet. Hold. Løft hodet rolig opp og strekk haken opp mot taket. Hold. Gå ned rolig. Bøy hodet til venstre, litt på skrå. Press motsatt arm ned mot gulvet og bøy i håndledd. Hold. Gå rolig opp og gjenta motsatt side.
24. Rist løs i hele kroppen.

LYKKE TIL!!!

Sølvi Torgnes, ergoterapeut v/Molde BHT

Februar 2006