

Sittgympa

med Karl-Erik

Plocka äpplen

Sträck upp en arm i taget för att plocka.

Sträck upp båda armarna, böj från sida till sida

Vrid huvudet från sida till sida försök att hålla axlarna stilla

Knyt händerna hårt, öppna och spreta med fingrarna så mycket ni kan

Rotera handlederna åt båda hållen

Vrid underarmarna så att ni ser handflatorna och lite till av dem, vrid sedan handryggarna mot varandra

Sätt händerna på axlarna,

1 tryck armbågarna mot varandra, sträck ut bakåt

2 rotera framåt uppåt och bakåt uppåt

Fötterna, vrid runt vristerna både utåt och inåt

Sätt fram fötterna på hälarna, pressa ner tårna i golvet, håll hälen kvar i golvet och lyft upp tårna

Ha fötterna på golvet, gå upp på tå, vrid hälen ut och sedan in

Spänn rumpan, knip

Knäna, vik ut, tryck ihop

Stretcha armarna framför bröstet, ena armen över den andra och dra med underarmen åt det håll som den övre armen pekar åt, skifta sedan arm

Läppblåsning, andas in genom näsan, andas ut genom munnen med lite slutna läppar, om ni blir yra andas normalt

Axellyft, hängande armar, lyft upp mot öronen och håll

Sidoböjning, sträck försiktigt en arm i taget mot golvet

Symaskinstrampning, håll hela foten på trampan tryck ner framåt och sedan bakåt