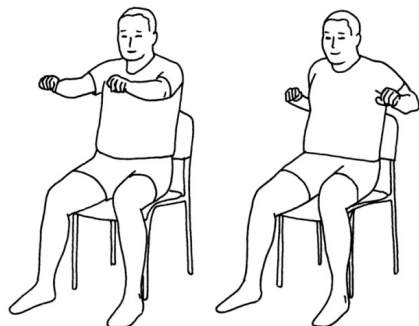


Bilder på rörelser till programmet Sittande rörelser 2.

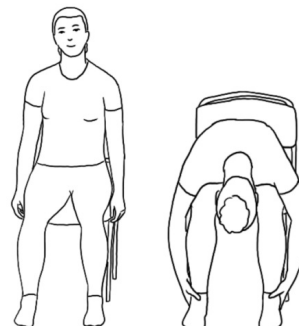
- Sittande roddrörelse
- Luta framåt
- Sträck upp armarna
- Luta åt sidan

Uppmuntra deltagarna till medverkan efter egen förmåga, ork och dagsform. Det går bra att anpassa övningen och tempot - det viktigaste är att man deltar utifrån sina egna förutsättningar.



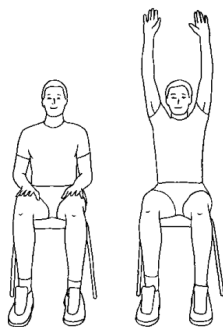
1. Sittande rodd utan redskap

Sitt på en stol med raka armar rätt framför dig. För armarna in mot bröstet som om du ror och dra ihop skulderbladen. För armarna fram igen.



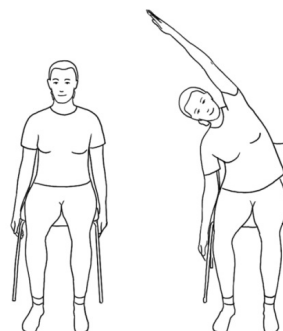
2. Luta framåt

Sitt lite längre fram på stolen. Axelbrets avstånd mellan fötterna. Luta framåt så långt det känns behagligt.



3. Sittande armsträck över huvudet

Sitt på en stol.
Lyft bägge armarna över huvudet.



4. Luta åt sidan

Sitt på en stol med armarna längs sidorna. Lyft ena armen över huvudet och luta samtidigt överkroppen.

